+ de 65 recettes, 15 jours de menus

gourmand

Inspiration Cuisine

LES POMMES DE TERRE

en 12 versions originales

Parmentier de duchesses

Atelier pâtisserie

Les éclairs maison

À TESTER
Le smoothie bowl au petit déj

À découvrir aussi...

- **Thanksgiving** comme aux USA
- **Le calamar,** produit de saison

En cadeau
8 fiches rôtis

LA CUISINE AU VIN
C'est tendance !

Du 12/11 au 25/11/2015 · n°332 · 2,95€

3 264420 110085

BELGIQUE 3,06€ - LUXEMBOURG 2,98€

Grand Fermage

Nouveau

Crème fraîche épaisse Grand Fermage, savoureusement naturelle !

Grand Fermage réunit son savoir-faire et son terroir dans une crème fraîche épaisse 100% naturelle et irrésistiblement gourmande.
Elle est fabriquée au cœur du Poitou-Charentes avec du lait de la région, collecté auprès des producteurs de notre coopérative.

Photo Getty Images AGENCE DUFRESNE CORRIGAN SCARLETT

Tourte fondante aux pommes de terre à la crème de cerfeuil

4

Préparation : 30 minutes
Cuisson : 45 minutes

- 150 g de crème fraîche entière (35% de M.G.) Grand Fermage
- 1 bouquet de cerfeuil frais
- 2 pincées de muscade
- 1 kg de pommes de terre fermes type Charlotte
- 4 beaux oignons jaunes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20 g de beurre doux Grand Fermage
- 150 g d'allumettes de bacon fumé (facultatif)
- 2 pâtes brisées prêtes à l'emploi
- Sel et poivre du moulin

- Pelez les pommes de terre et faites-les cuire à la vapeur pendant 10 à 12 min puis laissez-les refroidir dans un grand saladier.
- Pelez, émincez finement les oignons. Dans une sauteuse, faites-les revenir dans l'huile bien chaude, à feu moyen pendant 8-10 min.
- Découpez les pommes de terre en lamelles de 3 mm d'épaisseur.
- Ajoutez le cerfeuil ciselé dans la crème fraiche, salez, poivrez.
- Dans un moule à manqué beurré, foncez la première pâte brisée en la laissant déborder du moule.
- Disposez dans le fond une première couche de pommes de terre.
- Ajoutez ensuite une couche d'oignons, parsemez de bacon fumé puis couvrez d'une couche de crème. Renouvelez l'opération 2 ou 3 fois en terminant par la crème. Couvrez avec la deuxième pâte brisée et soudez les bords des 2 pâtes avec un peu d'eau.
- Trouez le centre de la pâte pour une meilleure cuisson. Enfournez la tourte 30 minutes à 200°C.
- Servez-la bien chaude accompagnée d'un mesclun de saison !

Grand Fermage, savoureux par nature !

Retrouvez d'autres idées recettes sur **www.grand-fermage.fr**

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

La technologie dans nos assiettes : utile ou futile ?

Dany Duran
Directrice des rédactions

On connaissait déjà la fourchette vibrante qui empêche de manger trop vite, censée lutter contre l'obésité, voici un petit aperçu des nouveautés en matière de consommation « intelligente ». Attention, elles risquent bien de nous rendre... idiots !

Un coffre-fort connecté pour garder les petits gâteaux bien à l'abri de votre gourmandise, et qui ne s'ouvrira que si vous avez réalisé vos objectifs affichés sur votre smartphone, comme marcher 10 000 pas ou faire du cardio-training dans votre salle de sport (l'appareil vous géolocalise précisément et sait si vous étiez sur votre machine ou en train de faire la sieste !).

Une assiette connectée qui calcule le nombre de calories que vous consommez, et vous avertit si vous abusez des pâtes à la carbonara ou reprenez trois fois des frites.

On voudrait infantiliser et déresponsabiliser le consommateur qu'on ne s'y prendrait pas autrement ! Pourtant, dans le cadre d'un régime alimentaire strict et nécessaire du point de vue sanitaire, quelques-uns pourraient y voir une aide non négligeable.

Une innovation sort quand même du lot et apporte un vrai plus : le scanner de poche Scio. Commercialisé depuis août dernier, il analyse la composition d'un produit ou d'un aliment (fraîcheur, calories, teneur en sucre ou en gras) et a vu le jour en partie grâce à la campagne de financement participatif d'une société israélienne. Pour les personnes sensibilisées au respect de l'environnement, il va sans doute devenir un indispensable du panier de courses.

Que tout cela ne vous empêche pas de vous régaler avec ce numéro bien concret et riche en recettes originales, ou plus classiques, qui font la part belle à la pomme de terre.
Bon appétit et bonne lecture !

Au menu

On redécouvre la cuisine mijotée au vin

8 rôtis à dorer

On se lance dans les éclairs maison

Donnez-nous votre avis sur www.facebook.com/gourmandmag

sommaire

J'innove et je décline mes pommes de terre en 12 recettes ! (p. 22)

p. 8 **La team en cuisine**
Hachis parmentier
p. 9 **Revisité par Cyril Lignac**
p. 10 **On like... ou pas !**
Tendances, actu Web...
p. 12 **C'est elle le chef**
Hélène Darroze
p. 14 **En ligne avec mon mag**
Des questions ? On répond
p. 14 **Notre people**
Helena Noguerra révèle ses secrets de cuisine

La carte a changé

p. 20 **Star du marché :** la pomme de terre
p. 22 La pomme de terre en 12 versions originales

Allons-y

p. 36 **Le champignon de Paris, le vrai !**

Déco perso : j'adopte la tendance industrielle. (p. 81)

Hélène Darroze livre ses coups de cœur. (p. 12)

Le défi

p. 38 Je fais ma brioche maison

Qu'est-ce qu'on mange ?

p. 42 **Star du marché :** le calamar
p. 44 **Mes menus, semaine 1**
p. 49 Week-end : un chocolat chaud à l'ancienne
p. 52 **Mes menus, semaine 2**
p. 57 Week-end : Thanksgiving comme aux USA

Ça fait du bien

p. 62 **Star du marché :** les flocons d'avoine...

Primeur, grenaille, vitelotte... On craque pour la pomme de terre ! (p. 20)

p. 63 ... et leurs bienfaits
p. 64 Bowl cakes et smoothie bowls : les nouveautés petit déj !
p. 71 Recette vegan et sans gluten
p. 72 Recette sans lactose

Atelier pâtisserie

p. 74 Les secrets de la pâte à choux
p. 75 Nos recettes d'éclairs maison

Déco perso

p. 81 On ose l'esprit industriel...
p. 84 ... le fer de lance de notre cuisine
p. 86 Pomme de reinette et pomme d'api

J'ai tout bon

p. 88 La cuisine au vin, c'est tendance
p. 92 **Shopping GMS** Rayon par rayon : toutes les nouveautés
p. 95 **Agenda** Les rendez-vous gourmands à ne pas manquer

Fiches à découper : 8 rôtis

La team Gourmand cette quinzaine

Goska, journaliste
De retour à la rédac après un congé parental d'un an, notre Polonaise (et Lot-et-garonnaise) reprend du service. Maman de deux enfants, dont le papa est Italien, chez elle, c'est international dans l'assiette comme dans les conversations. Elle craque pour tout ce qui se mange !

Morgane, rédactrice en chef
Cernée par ses jumeaux de 2 ans, c'est la madame bio de la rédac. Elle a aussi un appétit d'Obélix... Ça tombe bien, elle cuisine toujours trop. Le truc dont elle se ressert quatre fois ? Tout dessert comportant de la pâte aux spéculoos.

Marion, secrétaire de rédaction
Nouvelle membre de la rédac, en plus de traquer les fautes d'orthographe, Marion adore la bonne cuisine salée comme sucrée. Elle aime voyager dans l'assiette avec des recettes étrangères. En bonne Toulousaine, elle ne dit jamais non à un bon cassoulet !

Jérémy, pâtissier
Il n'est pas seulement le chef pâtissier de la rédac, c'est aussi un cuisinier hors pair dont on adore manger les plats notamment les gyozas.

Jérémy, directeur artistique
Bronzé, musclé, Tahitien et adepte de la cuisine... Ne cherchez plus mesdames l'homme parfait est chez nous, à la rédac du Gourmand. Il prépare tous les jours de bons petits plats à son fils et sa femme. Sa passion : le sucré/salé.

Thomas, photographe
C'est le monsieur technologie chez nous. Il est toujours à la pointe ! Et c'est tant mieux puisque ses photos sont sublimes. Son péché mignon : la charcuterie corse (logique pour un Corse !).

Rejoignez la communauté des Gourmands sur les réseaux sociaux :

https://www.facebook.com/gourmandmag
https://twitter.com/gourmand_mag
https://www.pinterest.com/gourmandmag/
http://instagram.com/gourmandmagazine

Ou par courrier :
Rédaction Gourmand, 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort.

ABONNEZ-VOUS ! Rendez-vous en **page 60** ou sur **www.gourmandabo.com**

On aime les recettes faciles, nourrissantes et surtout économiques ! Et le hachis parmentier remplit ces trois critères ! Cette quinzaine, la rédac teste la recette de Michèle, qu'elle fait aussi régulièrement avec un reste de pot-au-feu.

Au menu : pommes de terre, viande hachée et petites herbes...

Cette quinzaine, la team gourmand est 100 % féminine, avec Michèle, Marion, Magalie et Carole !

recettes
à retrouver
pages
suivantes

Pendant que Carole fait cuire la viande et les oignons émincés, Magalie écrase les pommes de terre à l'aide d'un presse-purée.

S'il en reste un peu (ou si vous voulez changer du plat traditionnel), vous pouvez servir le hachis dans des minicocottes.

HACHIS PARMENTIER DE LA RÉDAC

Pour **4 à 6 personnes** Préparation **25 min** Cuisson **40 min** Difficulté

800 g de steak haché **1,8 kg** de pommes de terre à chair tendre
5 oignons **100 g** de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive sel et poivre

1. Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en cubes. Mettez-les dans une casserole et recouvrez-les d'eau froide. Salez, portez à ébullition et laissez cuire 20 minutes.
2. Pendant ce temps, pelez les oignons, coupez-les grossièrement et faites-les fondre dans l'huile. Ajoutez le steak haché et faites-le revenir avec les oignons. Salez et poivrez. Laissez mijoter 15 minutes à feu doux.
3. Préchauffez le four en position gril. Écrasez la purée à l'aide d'un presse-purée. Ajoutez 60 g de beurre et mélangez. Étalez-en la moitié dans un plat préalablement beurré. Recouvrez du mélange steak haché-oignon et répartissez la purée restante. Mettez quelques petits morceaux de beurre en surface.
4. Enfournez pour environ 20 minutes, jusqu'à ce que le hachis forme une croûte dorée. Dégustez avec une salade.

... REVISITÉ PAR CYRIL LIGNAC

Moi, j'aime bien utiliser le potiron ou le potimarron auquel j'ajoute des éclats de châtaigne. Je mets aussi 2 purées : de la purée de pomme de terre et de la purée de potimarron. Pour ajouter un goût un peu fruité, je parsème de zeste d'orange.

PARMENTIER AU POTIRON

Pour 6 personnes Préparation 30 min
Cuisson 40 min Difficulté

- **1 kg** de viande de bœuf hachée
- **600 g** de pommes de terre
- **600 g** de potiron épluché
- **2** échalotes
- **2** tiges de persil
- **15 cl** de lait
- **120 g** de beurre
- **100 g** de parmesan
- **3 c.** à soupe d'huile d'olive
- **1** pincée de noix de muscade râpée
- sel et poivre

1. Lavez, séchez et ciselez le persil. Coupez le potiron en tranches puis en bâtonnets. Faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Faites cuire les pommes de terre 20 minutes à la vapeur avec la peau. Pelez-les et passez-les au presse-purée.
2. Faites chauffer le lait et versez-le dans la purée en mélangeant avec la noix de muscade. Ajoutez le beurre en parcelles. Assaisonnez, mélangez bien. Réservez au chaud.
3. Pelez et émincez finement les échalotes. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y revenir les échalotes émincées en remuant, puis ajoutez la viande hachée et le persil. Poursuivez la cuisson 5 minutes. Salez et poivrez. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8).
4. Huilez légèrement un plat à gratin. Faites une couche de viande hachée, couvrez avec les bâtonnets de potiron et terminez avec la purée de pomme de terre. Saupoudrez de parmesan, enfournez et faites cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que le hachis soit doré.
5. Retirez du four et servez bien chaud avec une salade verte.

ON LIKE ou pas ?

Les jours raccourcissent et, bien souvent, les envies de cuisiner aussi. Nos meilleurs alliés cette quinzaine : les gâteaux d'enfance et les pauses thé réconfortantes ! *Par Marion Cazanove et Clotilde Teche*

Box pâtissière

Parce que le plaisir des yeux compte aussi, Féerie Cake lance sa box de Noël, pour réaliser des pâtisseries aussi gourmandes que design. Les amatrices de décorations de gâteaux en tout genre ont ainsi à leur disposition trois pains de pâte à sucre, un rouleau à pâtisserie, un lissoir, des emporte-pièce flocons de neige et un moule à gâteau. Le tout accompagné de fiches explicatives pour que l'art du glaçage et du dressage n'ait plus de secrets pour vous !
Box de Noël édition limitée, 29,99 €, Féerie Cake, sur www.feeriecake.fr

Les Français se mettent au bio

L'agriculture biologique a de beaux jours devant elle. D'après un sondage, près de 65 % des Français mangent bio chaque mois* : il s'agit d'une habitude alimentaire qui semble toucher de plus en plus la population, et c'est tant mieux ! En tête des aliments bio les plus consommés : les légumes, talonnés par les fruits et les œufs. La raison qui justifie ce bon réflexe ? Rester en bonne santé ! Serait-ce la définition de la « French way of life » ?

*étude réalisée par l'institut Toluna.

L'heure du thé

Embarquez pour un subtil voyage de saveurs avec la nouvelle collection des Thés de la Pagode, qui, avec les fêtes qui approchent, promettent un dépaysement à portée de théière. Direction les terres sauvages : vanille, fleur de cerisier, épices, ces thés sont garantis 100 % bio et cueillis de façon traditionnelle. De grands crus, produits grâce à savoir-faire unique, à consommer sans modération !
À partir de 11,90 €, Thés de la Pagode, en vente dans les magasins bio.

Un goûter chez Swann

Proust aurait littéralement craqué pour chacun des 7 parfums gourmands des madeleines d'Akrame Benallal. Le chef parisien a élaboré ces petits bijoux qui nous rappellent notre enfance avec un vrai souci d'authenticité et uniquement avec des produits bio.
À offrir dans des box généreuses ou à déguster seul, tout a été pensé pour que chaque bouchée soit un régal. **2 € l'unité, Mad'leine, www.madleine.fr**

AVEC GRUAU D'OR

plongez dans la Magie de Noël

Bredele de Noël

Découvrez des recettes d'artisans locaux de bredele et les marchés de Noël en Alsace sur le site www.bredele-de-noel.com

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

Les coups de cœur de

Hélène Darroze

Elle partage son temps entre Londres et Paris (où sont ses deux restaurants) et la télé. Elle ajoute une corde à son arc avec un livre de recettes festives (« Mes Recettes en fête », éd. Cherche-Midi, sortie le 12 novembre).

Son ustensile

« La cocotte en fonte et le sautoir en cuivre pour réussir mes plats mijotés. »

SA VIE ENTRE LONDRES, PARIS ET LA TÉLÉ

« Je cours pas mal avec les tournages de "Top Chef", mais je garde une place pour la vie de famille avec mes filles qui viennent sur les plateaux. »

L'esprit de son nouveau livre

« Faire partager en **50 recettes** *les émotions liées à mes Noëls passés autour du monde. »*

Son apéro

« Je bois très rarement, mais j'adore **le Dom Pérignon** *une ou deux fois dans l'année. »*

Son trophée de meilleure femme chef du monde

« **Beaucoup de bonheur et de fierté** *pour mes équipes qui le méritent bien. »*

Sa pause gourmande sucrée so british

« High Tea avec les sandwichs au concombre et les scones à la confiture que je m'offre au Claridge's, à Londres. »

Sur sa table de fêtes

« Je suis très classique dans mes goûts et mes habitudes, alors ça sera chapon des Landes, foie gras, huîtres, saumon et truffes. »

ELLE EN A MARRE

« Des assiettes pleines d'herbes, de salade et de traits de sauce pour cacher les produits qui sont pourtant essentiels dans une recette. »

COOKING CHEF

Un savoir-faire unique en pâtisserie comme en cuisine

Le robot cuiseur Cooking Chef de Kenwood est unique : l'ingéniosité de sa conception en fait un véritable robot pâtissier et un robot de cuisine ultra-polyvalent. Le must-have des fêtes de fin d'année...

Côté sucré...

En pâtisserie, le Cooking Chef de Kenwood offre une cuve de grande capacité. C'est indispensable en pâtisserie, pour pétrir ou émulsionner dans les meilleures conditions. Grâce au mouvement planétaire et au kit pâtisserie (fouet, pétrin, batteur), vous pouvez réaliser des pains, des brioches, des desserts de fêtes et des entremets absolument parfaits.

Meilleur Ouvrier de France Pâtissier Confiseur

Recommandé par l'Association des Meilleurs Ouvriers de France Pâtissiers Confiseurs

Côté salé...

En cuisine, il faut aussi les bons outils. Le Cooking Chef permet d'émincer de façon régulière, de râper les légumes et le fromage, de mixer, de hacher... Il a plus de 15 fonctions ! Le Cooking Chef de Kenwood se distingue aussi par ses fonctions de cuisson… Equipé de la cuisson à induction (plus précise et plus rapide) ce robot peut tout cuire. C'est le robot idéal pour réaliser des plats mijotés, des recettes vapeur, des crèmes, des sauces et plus encore !

Découvrez pourquoi le Cooking Chef est un robot cuiseur pas comme les autres sur le nouveau site **www.cookingchef.fr**

Des cours de cuisine gratuits

Rendez-vous dans notre nouvel espace de démo Cook&Coffee à Lyon et toujours à Paris.
Inscrivez-vous sur **www.cookandcoffee.fr**

KENWOOD

www.qualipige.com - Photos : DR.

Entre Gourmands on se dit tout

Astuces, recettes, coaching… Vite, je me connecte à **www.gourmand.viepratique.fr**

On vous a demandé sur

Les pommes de terre, vous les aimez avec…

Ysabelle C. « De la graisse de canard… Bien fondantes dedans et caramélisées dehors… ail et persil… le bonheur ! »
Géraldine D. « Un bon poulet rôti ! Ou à la vapeur avec du thym ! »
Ju L. « Une noix de beurre et de la muscade pour une purée à tomber par terre. »
Stéphanie L. « De la crème fraîche, mais aussi des légumes frais. »
Ralph K. « Soupe, en ce moment ! »
Sandrine N. « Du lard et des oignons, faire confire toute la matinée, un délice, et surtout des pommes de terre grenaille. »
Maryline S. « Du lard et des oignons ! Des bonnes patates au lard ! Miiiaaaam !!! »

Et vous ?

Des questions ? Gourmand répond.

Ania : « Je ne comprends pas l'étape des 10 œufs dans la terrine aux œufs et au saumon. Doivent-ils être déjà cuits avant ? Comment faire pour qu'à la découpe, on aperçoive bien l'œuf entier ? Merci. »
Effectivement, les œufs sont préalablement cuits (6 minutes quand l'eau est à ébullition). Ensuite, on les mêle sans les casser au reste ; ils restent ainsi entiers.

Babeth : « À quoi sert la cuillère à soupe de lait dans la recette du pâté de Pâques de Cyril Lignac ? »
Vous la mélangez au jaune d'œuf. Ensuite, vous badigeonnez l'ensemble sur le dessus du feuilleté avant de le mettre au four afin qu'il soit joliment doré.

Audrey : « Est-ce que je peux mettre la moitié du beurre prévu dans la recette des financiers de Cyril Lignac ? »
Si vous souhaitez une recette sans beurre, vous pouvez toujours tenter, en alternative, la purée d'amande. Seulement, nous ne garantissons pas que le résultat soit identique, notamment en goût.

Laissez-nous vos témoignages et réagissez à nos questions sur les réseaux sociaux
https://www.facebook.com/gourmandmag
https://twitter.com/gourmand_mag
http://instagram.com/gourmandmagazine

Gourmand sur Instagram

Vous avez cuisiné et nous aussi !

Vous postez une photo ? Taguez **@gourmandmagazine** et **#gourmandmagazine**

Omelette à la tomate
@sylvainbussonnais
15/10/2015 35 ♥ 1

Simple mais tellement bon ! #cuisine#gourmet#gourmandmagazine#food

Concombre et rillettes de thon
@ma.vie_en.rose
11/10/2015 84 ♥ 0

Zoom sur mes concombres et rillettes de thon (thon et fromage frais) parce que c'est si bon, si rapide à faire et en plus c'est tout mignon #gourmandmagazine

Tartare de tomate et avocat
@beckos35
19/10/2015 2 ♥ 1

#gourmandmagazine Tartare de tomate et avocat

Chez Marie, nos viandes sont françaises c'est pour ça qu'on en fait tout un plat

Bœuf et porc 100% origine France

Recette sans additif ajouté

Cuisiné en France depuis toujours

Au rayon frais

www.marie.fr

Marie

Cuisiner c'est Aimer

Marie SAS - RCS Créteil 327 280 368.

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR. WWW.MANGERBOUGER.FR

Helena Noguerra

« Les grands frigos américains me font rêver ! »

Elle est une figure bien connue du cinéma et de la télé. Plus de 4 millions de téléspectateurs l'ont vue mener l'enquête avec succès dans « Meurtres à Collioure », diffusé sur France 3 en septembre. *Par Nicole Réal*

C'est du tout cru pour la femme flic de « Meutres à Collioure »...

Dans votre appartement, la cuisine est-elle une pièce à vivre importante ?
Oui, j'aime bien y passer du temps. Elle est trop petite pour pouvoir s'y asseoir et manger, mais j'aime beaucoup cet espace. J'adore aller regarder les cuisines chez Darty. Même si c'est hors de prix, les grands frigos américains et les superbes cuisinières me font rêver !

Aimez-vous cuisiner ?
J'ai longtemps aimé cuisiner, mais, désormais, c'est plutôt ponctuel. Préparer un dîner pour les copains me plaît, même si je ne mange pas les plats que je leur sers car, en ce qui me concerne, du point de vue de l'alimentation, je suis devenue très spéciale.

C'est-à-dire ?
Je mange beaucoup de légumes crus. Je ne cuis plus les aliments. Mon fils me dit que je ne suis pas drôle car je ne mange que des graines ! En fait, ça pose des problèmes lors des repas en convivialité, donc je préfère dîner seule.

Pourquoi avez-vous adopté ce régime cru ?
Il s'est imposé dans ma vie petit à petit. Maintenant, c'est devenu presque une mode, mais j'étais une gamine lorsque j'ai commencé à faire attention à mon alimentation.

Qu'est-ce qui a provoqué cette prise de conscience ?
À 18 ans, j'ai eu du cholestérol parce qu'en Belgique, entre 15 et 18 ans, je mangeais énormément de frites et de fritures. Du coup, j'ai compris que tout ce qu'on ingurgite a des conséquences sur son corps, sur sa peau, sur son poids. De plus, en tant que mannequin, cette réalité était encore plus évidente.

Comment préparez-vous vos plats ?
Je les compose tranquillement, pendant des heures. La préparation est toujours la même : des légumes crus mélangés avec de l'huile d'olive, du balsamique, beaucoup d'herbes, de la coriandre. Je ne mange pas de viande mais parfois du poisson cru.

Manger des légumes crus a rééquilibré votre métabolisme ?
Oui, désormais, tout est parfait et tout fonctionne très bien ! Je n'ai plus de cholestérol et, moi qui ne refuse jamais un verre de vin, même mes triglycérides sont parfaits...

Votre fils est mannequin. Pour garder la ligne, a-t-il pris exemple sur vous ?
Pour les hommes, ce n'est pas pareil, ils peuvent être plus costauds. Malgré mes mises en garde, il préfère les kebabs, mais à son âge, c'est normal.

Chez vous, mangiez-vous de la cuisine portugaise ?
Oui, et ça continue. Lorsque je vais chez ma sœur Lio, je mets mon régime de côté et je suis contente de manger ce qu'elle me sert.

Quel est votre plat portugais préféré ?
Les morues cuisinées de toutes les manières. J'adore la morue à la crème fraîche avec, évidemment, des frites !

les eaux riches en minéraux

Cuisinez Santé avec VICHY Célestins

On apprécie Vichy Célestins pour sa pétillance légère et ses vertus hydratantes et digestives [1]. Mais connaissez-vous aussi son intérêt en cuisine ?

Côté cuisine, le bicarbonate et les minéraux naturellement présents dans Vichy Célestins intensifient la saveur des plats, préservent la belle couleur des légumes, allègent les sauces...

Côté santé, cuisiner avec Vichy Célestins permet d'enrichir les recettes en minéraux pour une cuisine saine et légère.

Avec Vichy Célestins, je me sens belle... et je mange bien !

(1) L'eau minérale stimule la digestion - arrêté du 14 mars 2007.

Testez les recettes à la Vichy Célestins sur **vichy-celestins.com** rubrique « **Cuisinez Santé** »

vichy-celestins.com

Neptune distribution RCS CUSSET 391 751 351 - Visuels non contractuels - crédit photos : Pascal Ribes

LA CARTE A CHANGÉ

Les pommes de terre en 12 versions

EN PIZZA

L'incontournable tartiflette se métamorphose en pizza avec une petite touche italienne grâce au pesto et au jambon de Parme. Une recette spécial grande faim ! À retrouver p. 34.

EN BURGER

Les röstis c'est très bon, mais tout seul, c'est un peu triste. On les met dans notre burger à la place des petits pains ronds. À retrouver p. 27.

EN PANCAKES

Eh oui, on peut aussi les faire avec de la pomme de terre ! Avec des œufs brouillés et du saumon, on obtient une jolie recette à tester lors d'un brunch. À retrouver p. 28.

Et + d'idées de recettes sur :
www.gourmand.viepratique.fr

Sur le pouce, classic', tendance... suivez vos humeurs avec l'Agneau St George !

→ Roulé d'Agneau St George farci aux poireaux et châtaignes

Préparation et Cuisson : **2h**

Ingrédients pour 6 personnes :

- **1,2 kg de poitrine ou épaule d'Agneau St George roulée**
- **2 c. à soupe de graines de cardamone écrasées**
- **Sel et poivre**

Pour la farce :

- **50 g de beurre**
- **1 poireau finement haché**
- **2 gousses d'ail pelées et hachées**
- **200 g de châtaignes pelées et hachées**
- **2 c. à soupe de persil plat haché**
- **50 g de chapelure**
- **1 œuf battu**

Préchauffer le four à 180-190°C.

Préparation de la farce :
Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

Sur un plan de travail, étaler la viande, saler et poivrer sur les deux faces.

Étaler la farce sur la viande, la rouler et la ficeler avec une ficelle de boucher.

Mettre au four dans un plat très légèrement huilé.

Surveiller la cuisson.

Servir l'agneau avec des pommes de terre rôties, des petites carottes et des châtaignes.

NORME QUALITÉ agneau Britannique

Retrouvez toutes nos recettes sur :
www.ilovemeat.fr →

Création Erigone

Star du marché

La pomme de terre

L'amour du nord de la France pour ce tubercule n'est pas un mythe, puisque les deux plus gros bassins de production sont le Nord-Pas-de-Calais et la Picardie. Ces régions représentent plus des 2/3 des pommes de terre cultivées.

Ne pas confondre les pommes de terre primeur, ramassées avant maturité, avec les pommes de terre grenaille, appelées ainsi seulement en raison de leur petite taille.

1 à 2 millions de tonnes

C'est le nombre de pommes de terre françaises exportées chaque année. Nos principaux clients ? L'Espagne, l'Italie et le Portugal. La France est le deuxième producteur d'Europe de l'Ouest, après l'Allemagne et juste devant le Royaume-Uni, avec environ 6 millions de tonnes par an.

Seules deux variétés possèdent une AOC/AOP : la bonnotte de Noirmoutiers et la béa du Roussillon. Ce sont toutes deux des pommes de terre primeur.

La vitelotte, connue pour sa spectaculaire robe violette, se cuisine en chips (pour un dip d'apéro surprenant) ou en purée avec des échalotes émincées, puisqu'elle est légèrement sucrée en bouche. On teste aussi sa cousine moins célèbre : la bleue d'Auvergne.

Pour repérer les recettes à la pomme de terre dans notre dossier, suivez ce coup de surligneur dans les ingrédients.

On en fait tout un plat !

Nous sommes 63 % à consommer de la pomme de terre au moins une fois par semaine : une fréquence qui oblige à être imaginatifs ! On vous dit tout pour cuisiner autrement ce tubercule dont on raffole. *Par Marion Cazanove*

Elle est l'ingrédient numéro 1 de notre assiette par temps froid (et même quand il fait chaud !). Facile à cuisiner, nourrissante, pas chère et souvent aimée de toute la famille... N'en jetez plus, la pomme de terre est parfaite ! Seulement, on n'a pas forcément envie de la savourer sans cesse en purée ou en frites. Elle entre dans tellement de recettes qu'à chaque envie, il y en aura forcément une à expérimenter !

QUAND ON EST EN PANNE D'IDÉES

Chaque coin de France a sa petite préférence. Impossible de passer à côté des frites du Nord-Pas-de-Calais servies dans leur traditionnel cornet, de l'aligot de l'Aubrac ou encore du pâté limousin. Partir à la recherche des différentes recettes de terroir à base de pomme de terre est un bon moyen de découvrir notre patrimoine culinaire typique, sans bouger de sa table et avec un ingrédient ultra facile à trouver.

QUAND ON A ENVIE D'IMPROVISER

C'est peut-être la manière de faire la plus simple : les pommes de terre sont cuites au four et farcies avec à peu près tout ce que l'on veut. Viande, poisson, légumes..., tout est permis. Pour une version marine, on y met des lanières de saumon fumé, un peu d'aneth et de la crème ; côté viande, on la revisite façon sauce bolognaise avec du steak haché et de la sauce tomate. Pour les végétariens, on y glisse des carottes, quelques grains de riz, des lentilles et, à la sortie du four, on les parsème de noix concassées ou de pignons de pin.

QUAND ON VEUT LA PICORER

Croquettes, rœsti, tortillas... Il existe plusieurs façons de la savourer en petites portions. Idéal pour un apéro dînatoire quand on a envie d'être calé !

Les classiques ? On les revisite

Hamburgers à la galette de pomme de terre, gaufres (on les mêle à de la farine, du lait, du gruyère, un jaune d'œuf et de l'huile), pancakes... La pomme de terre est un vrai caméléon. On peut aussi retravailler nos recettes de toujours. La purée ? On lui ajoute de la cannelle. Les frites ? On les fait dans l'huile d'olive. Le gratin dauphinois ? On fait infuser du bacon dans le lait : goût fumé garanti !

Le bémol ? La friture qui ne va pas sans huile... Ce n'est donc pas pour tous les jours... On n'hésite pas à ajouter des herbes aromatiques : thym pour une touche méridionale, piment d'Espelette pour un peu de piquant ou de l'estragon pour un goût plus corsé.

QUAND ON LUI DONNE DES AIRS DE FÊTE

Il y a l'incontournable pomme duchesse, qui se monte à l'aide d'une poche à douille. Elle fait toujours son effet et on peut marier l'appareil à des cèpes, des truffes, et autres mets d'exception. On la décline aussi en velouté aux asperges ou au panais avec une pointe de vanille.

Les faire soi-même

Pour des pommes duchesse maison : réalisez une purée (1,5 kg de pommes de terre). Salez, poivrez, ajoutez 200 g de beurre , 4 jaunes d'œufs, mélangez. À l'aide d'une poche à douille, réalisez des rosaces sur une plaque de cuisson légèrement huilée. Enfournez pour quelques minutes, jusqu'à ce que les duchesses soient dorés.

Parmentier duchesse de poulet et poireaux à la crème

Pour **6 personnes** Préparation **20 min** Cuisson **30 min** Difficulté

3 filets de poulet fermier **2** poireaux **1** petit bouquet d'estragon
1 trentaine de pommes duchesse surgelées (soit env. **1** kg) **50 cl** de crème fraîche épaisse (soit **1** pot)
15 g de beurre **5 cl** de vermouth **2 c.** à soupe d'huile de tournesol
noix de muscade sel, poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Taillez les filets de poulet en morceaux, lavez et émincez les poireaux. Effeuillez l'estragon.
2. Dans une sauteuse avec le beurre à feu moyen, faites suer les poireaux pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Assaisonnez.
3. En parallèle, dans une poêle à feu vif avec l'huile, saisissez les morceaux de poulet en les assaisonnant. Faites-les simplement colorer 1 minute.
4. Déglacez les poireaux avec le vermouth puis ajoutez la crème et mélangez bien sans laisser réduire. Hors du feu, incorporez le poulet, l'estragon et râpez un peu de noix de muscade.
5. Transférez les poireaux à la crème dans un plat à gratin. Disposez par-dessus et en une seule couche les pommes duchesse, enfournez pour 20 minutes ou jusqu'à ce que les pommes duchesse soient bien dorées. Dégustez le parmentier duchesse bien chaud.

Pommes de terre sautées, agneau au thym

Pour **6 personnes** Préparation **30 min** Cuisson **50 min** Difficulté

750 g de filet d'agneau **3** pommes de terre Charlotte quelques brins de thym **30 g** de beurre demi-sel **25 cl** de bouillon de volaille **5 cl** d'huile d'olive sel et poivre

1. Badigeonnez l'agneau d'huile d'olive et assaisonnez-le de sel et de poivre. Faire chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen-vif, puis saisissez le filet d'agneau sur toutes ses faces.

2. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez et lavez les pommes de terre, coupez-les en très fines tranches, de préférence à la mandoline.

3. Disposez l'agneau dans un plat à four. Parsemez d'un peu de thym effeuillé. Versez le bouillon dans le fond du plat, puis disposez les tranches de pommes de terre en couches sur le dessus. Parsemez de noisettes de beurre et de brins de thym.

4. Faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien dorées. Retirez le plat du four et laissez reposer 5 minutes sous une feuille de papier aluminium avant de servir.

Ce que j'aime, c'est l'effiloché d'agneau. Je fais confire l'agneau, je l'effiloche, j'ajoute du zeste de citron et des épices tandoori. Ça marche super bien !

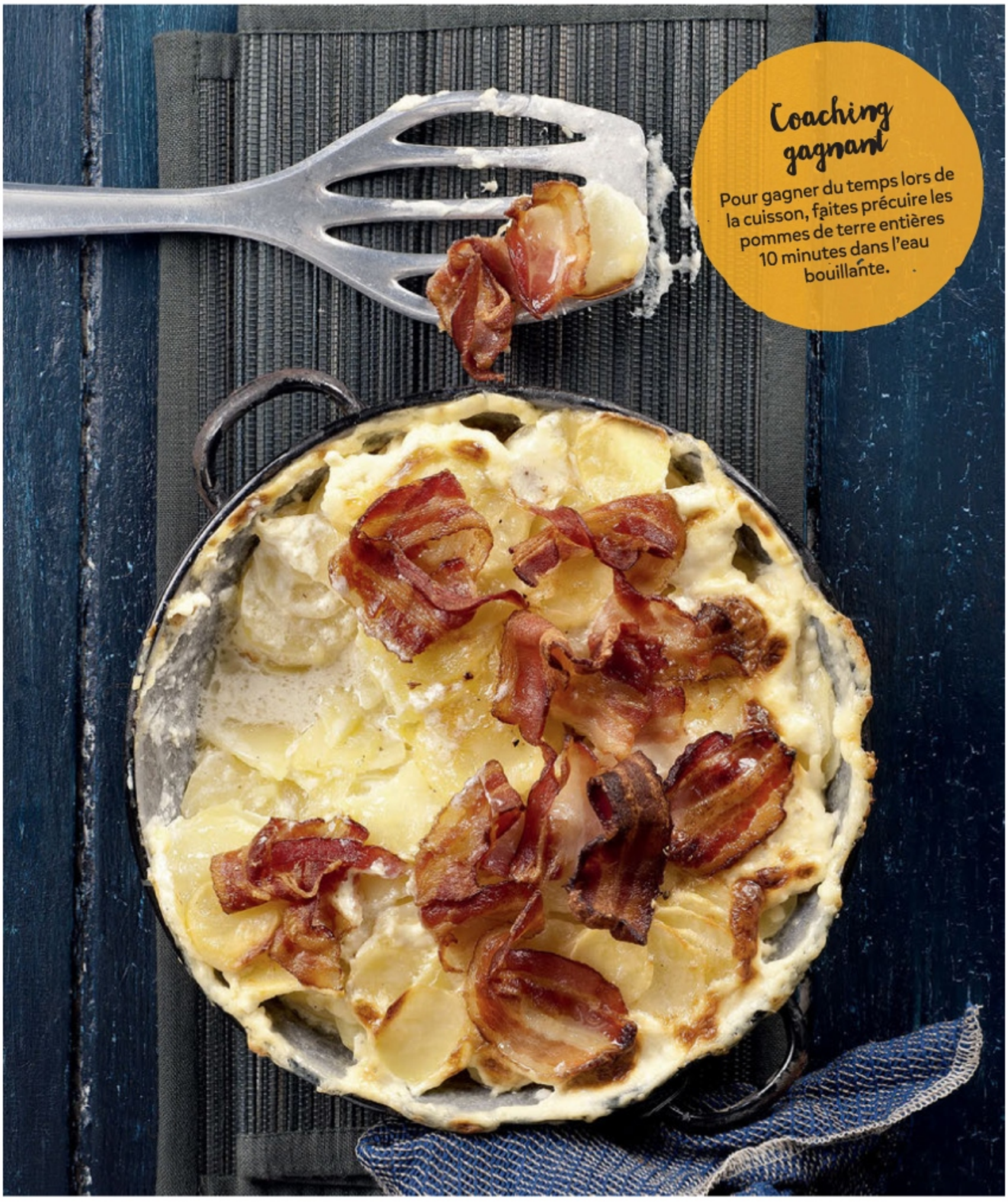
Gratin de pomme de terre et lard

Pour 4 personnes Préparation 20 min Cuisson 1 h Difficulté

8 tranches de lard **1 kg de pommes de terre à chair farineuse** **1** gousse d'ail **20 cl** de crème entière **10 cl** de lait **80 g** de parmesan râpé **¼ c** à café de muscade sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez et coupez les pommes de terre en rondelles d'environ 2 mm d'épaisseur. Répartissez quelques tranches de lard dans le fond d'un plat allant au four. Étalez sur le dessus les rondelles de pomme de terre.

2. Mélangez la crème, le lait, la muscade, pelez, pressez et ajoutez l'ail. Salez, poivrez. Versez le tout sur les pommes de terre. Répartissez dessus le parmesan et le reste de lard. Enfournez pour 1 heure environ.



Coaching gagnant

Pour gagner du temps lors de la cuisson, faites précuire les pommes de terre entières 10 minutes dans l'eau bouillante.

Poêlée de courge, pomme de terre et œuf poché

Pour **4 personnes** Préparation **25 min** Cuisson **25 min** Difficulté

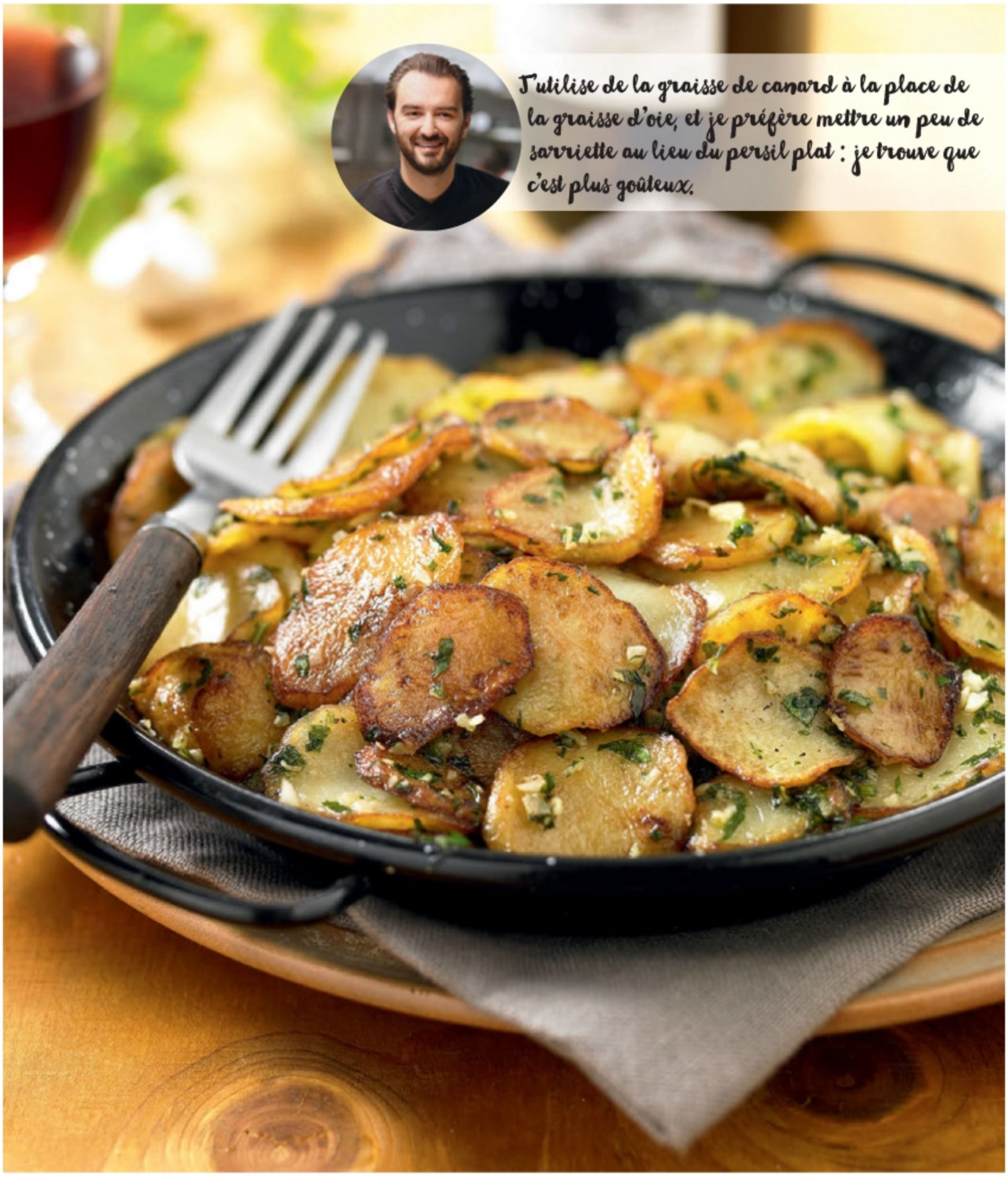
800 g de pommes de terre à chair ferme · **400 g** de courge butternut · **4** brins de cerfeuil · **4** œufs · **30 g** de beurre · **10 cl** de vinaigre blanc · sel et poivre

1. Pelez et coupez les pommes de terre et la courge en dés d'environ ½ cm.

2. Faites fondre 15 g de beurre dans une poêle. Faites-y revenir les pommes de terre et la courge environ 15 minutes à couvert, en remuant de temps en temps. Ôtez le couvercle, augmentez le feu, ajoutez le restant de beurre. Faites dorer les légumes environ 10 minutes. Effeuillez le cerfeuil et ajoutez-le.

3. Portez à ébullition 1,5 l d'eau avec le vinaigre blanc, réduisez le feu. Cassez chaque œuf séparément dans des tasses, faites-les glisser délicatement dans l'eau frémissante. Faites-les pocher environ 4 minutes au seuil de l'ébullition, retirez-les avec une écumoire, salez et poivrez. Servez sans attendre.

J'utilise de la graisse de canard à la place de la graisse d'oie, et je préfère mettre un peu de sarriette au lieu du persil plat : je trouve que c'est plus goûteux.



Pommes de terre sarladaises

Pour 6 personnes Préparation 15 min Cuisson 25 min Difficulté

1,2 kg de pommes de terre type BF 15 **3** gousses d'ail **3** brins de persil plat **3 c.** à soupe de graisse d'oie sel et poivre du moulin

1. Pelez les pommes de terre, lavez-les, séchez-les et coupez-les en fines rondelles. Pelez, dégermez l'ail et coupez-le en morceaux. Lavez, séchez le persil. Hachez l'ail avec le persil.
2. Faites fondre la graisse d'oie dans une grande poêle. Ajoutez-y les pommes de terre et faites-les sauter sur feu vif pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Ajoutez ensuite le persil et l'ail, réduisez le feu et laissez cuire 5 minutes en remuant délicatement. Salez et donnez un tour de moulin à poivre. Servez aussitôt.

Burger de pomme de terre

Pour **6 personnes** Préparation **40 min** Cuisson **40 min** Difficulté

800 g de bœuf haché · **3** poivrons piquillos · **3** gros cornichons malossols · **20 cl** de sauce tomate cuisinée au basilic · **1 c.** à soupe d'origan séché · **3 c.** à soupe d'huile · sel et poivre

Pour les galettes : **6** grosses pommes de terre · **1** oignon · **2** œufs · **1 c.** à soupe de farine · huile végétale · sel et poivre

1. Pelez les pommes de terre et l'oignon. Râpez-les avec une râpe à gros trous. Pressez-les dans vos mains pour en extraire l'humidité. Salez, poivrez. Dans un saladier, mélangez la farine et les œufs battus. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez les pommes de terre et mélangez.

2. Chauffez un filet d'huile dans une grande poêle et formez des petits tas de préparation. Faites cuire les galettes 5 minutes sur chaque face. Procédez en plusieurs fois jusqu'à épuisement des ingrédients (il vous faudra 18 galettes). Réservez au chaud.

3. Assaisonnez bœuf haché de sel et de poivre, ajoutez l'origan. Formez 12 petits steaks entre vos mains humides. Faites-les cuire à la poêle, 2 à 3 minutes sur chaque face.

4. Égouttez les poivrons piquillos et coupez-les en petits morceaux. Mélangez-les à la sauce tomate. Coupez les cornichons en rondelles.

5. Au moment de servir, formez les burgers en superposant les galettes et en alternant avec les steaks. Ajoutez entre chaque couche un peu de sauce tomate et quelques rondelles de cornichon. Faites tenir le tout avec un pic en bois. Dégustez sans attendre.

Pancakes aux pommes de terre, œufs brouillés et saumon fumé

Pour 6 personnes Préparation 45 min Cuisson 40 min Difficulté

Pour les pancakes : 3 pommes de terre · 2 œufs · 40 cl de lait · 4 c. à soupe de farine · 1/2 sachet de levure chimique · huile végétale · sel et poivre
Pour les œufs brouillés : 1 brin d'estragon · 6 œufs · 15 cl de crème liquide · 20 g de beurre · sel et poivre
Pour l'accompagnement : 3 belles tranches de saumon fumé · 200 g de crème épaisse · poivre du moulin

1. Pour les pancakes : pelez et lavez les pommes de terre, coupez-les en gros morceaux et faites-les cuire 15 minutes à la vapeur. Écrasez-les à la fourchette et laissez refroidir. Dans une jatte, mélangez les jaunes d'œufs avec le lait, salez et poivrez. Ajoutez les pommes de terre, puis la farine et la levure tamisées ensemble. Montez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation.
2. Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle et versez des petites louches de préparation. Faites cuire les pancakes 2 à 3 minutes sur chaque face. Réservez au chaud. Recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients.
3. Pour les œufs brouillés : cassez les œufs dans une casserole, ajoutez le beurre et faites-les cuire sur feu doux jusqu'à ce qu'ils coagulent. Ajoutez alors la crème et l'estragon ciselé. Salez et poivrez.
4. Pour le montage : coupez les tranches de saumon en deux, superposez les pancakes de pomme de terre et les œufs brouillés. Terminez par une demi-tranche de saumon et une belle cuillerée de crème. Donnez quelques tours de moulin à poivre et servez.

Je n'ai pas tout

Il manque du saumon, remplacez-le par du jambon blanc ou par du lard grillé.

Gâteau de pomme de terre aux oignons confits

Pour **6 personnes** Préparation **25 min** Cuisson **1 h 10** Difficulté

700 g de pommes de terre · **3** gros oignons · **40 cl** de crème liquide · **3** œufs entiers · **100** g de gruyère râpé · **40** g de beurre demi-sel · **1** rouleau de pâte brisée · **1 c.** à soupe d'huile · **1** pincée de noix de muscade · **1 c.** à café de sucre · sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez et émincez les oignons. Mettez-les dans une poêle avec 20 g de beurre et l'huile. Salez et poivrez. Ajoutez la muscade et le sucre. Laissez confire pendant 20 minutes. Faites fondre le beurre restant au micro-ondes.
2. Cassez les œufs dans un bol et battez-les en omelette avec la crème liquide. Salez et poivrez.
3. Plongez les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Égouttez-les. Laissez-les refroidir. Pelez-les et coupez-les en cubes.
4. Beurrez un moule à manqué. Tapissez-le de pâte. Remplissez le moule en alternant les pommes de terre et les oignons confits. Versez la préparation à la crème et aux œufs. Parsemez de gruyère râpé. Enfournez pour 50 minutes.
5. Laissez reposer pendant 5 minutes. Servez chaud ou tiède avec une salade de mâche.

Croquettes de pomme de terre et chou rouge

Pour 4 personnes Préparation 30 min Cuisson 1 h 30 Difficulté

Pour le chou rouge : **2** oignons **2** kg de chou rouge **2** oranges non traitées **200** g de pommes de terre cuites **100** g de beurre **25 cl** de porto rouge **150** g de confiture d'airelle **4 c.** à soupe de vinaigre de vin rouge **2 c.** à soupe d'huile de tournesol **2 c.** à soupe de miel sel et poivre

Pour les croquettes : **1** kg de pommes de terre cuites un peu de persil **1** œuf **80** g de farine **20** g de fécule de pomme de terre sel

1. La veille, coupez le chou en quatre, puis en lanières. Ajoutez 30 g de sel puis malaxez jusqu'à ce qu'il soit humide. Pelez et coupez les oignons en lanières et faites-les fondre dans l'huile. Versez le porto et laissez-le évaporer 1 minute. Ajoutez le vinaigre, la confiture d'airelle et le miel. Mélangez au chou rouge salé. Couvrez, posez un poids et réservez au frais jusqu'au lendemain.

2. Le jour même, mettez le beurre dans une grande cocotte. Ajoutez le chou rouge, le zeste d'une orange, le jus des 2 oranges et 1 l d'eau. Salez et poivrez. Laissez mijoter à feu doux pendant 1 heure, en remuant de temps en temps.

3. Râpez finement les pommes de terre et mélangez-les au chou rouge. Laissez reposer 20 minutes en remuant de temps en temps.

4. Pour les croquettes, faites cuire doucement les pommes de terre avec la peau. Pelez-les lorsqu'elles sont encore chaudes.

5. Mélangez la farine, la fécule de pomme de terre et les pommes de terre écrasées. Salez légèrement, incorporez l'œuf en mélangeant rapidement avec une cuillère en bois, jusqu'à obtenir une pâte lisse.

6. Faites bouillir de l'eau salée dans une grande casserole. Avec les mains, formez 12 boules de pâte. Plongez-les dans l'eau bouillante pendant 15 minutes. Lorsqu'elles sont complètement refroidies, coupez-les en rondelles. Faites-les dorer dans une poêle avec un peu d'huile chaude. Salez et poivrez. Parsemez la préparation au chou rouge de persil fraîchement ciselé. Servez.

Frittata de pomme de terre

Pour **4 personnes** Préparation **20 min** Cuisson **45 min** Difficulté

800 g de pommes de terre à chair ferme · **250** g de petits pois surgelés · **1** oignon · **100** g de mélange champignons surgelé · **4** œufs · **15 cl** de lait · **130** g de fromage râpé · **¼** de **c.** à café de muscade · huile · sel et poivre

1. Pelez l'oignon et les pommes de terre. Émincez l'oignon et coupez les pommes de terre en fines rondelles à l'aide d'une mandoline.
2. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle, faites y revenir les pommes de terre pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Ajoutez l'oignon, salez, poivrez, mélangez délicatement.
3. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans bol, mélangez les œufs, le lait, le fromage et la muscade, salez et poivrez.
4. Répartissez une première couche de pomme de terre dans un plat à gratin, puis les petits pois, les champignons et finissez par une autre couche de pomme de terre. Versez le mélange aux œufs. Enfournez pour 40 minutes de cuisson. Une fois la frittata cuite, laissez-la tiédir un peu et retournez-la.

Tarte pomme de terre et gorgonzola

Pour **6 personnes** Préparation **30 min** Cuisson **45 min** Difficulté

150 g de bacon en fines tranches **2** grosses pommes de terre **1** blanc de poireau **20 cl** de crème fraîche liquide **200** g de gorgonzola **3** œufs **20** g de beurre **1** pâte brisée, en bloc sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte et tapissez-en un plat à four garni de papier sulfurisé, piquez le fond avec une fourchette.
2. Lavez et émincez le blanc de poireau en fines rondelles. Faites-les revenir une dizaine de minutes dans une poêle avec le beurre, sans les laisser colorer.
3. Pelez, lavez et coupez les pommes de terre en fines tranches. Faites-les précuire 10 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez-les dans une passoire.
4. Dans une jatte, battez les œufs en omelette avec la crème fraîche, salez et poivrez. Coupez le gorgonzola en lamelles.
5. Disposez sur le fond de tarte, en couches successives, les poireaux, les pommes de terre et la moitié du gorgonzola. Versez l'appareil à quiche sur la garniture, et répartissez sur le dessus le reste du gorgonzola et les tranches de bacon.
6. Enfournez pour 30 à 35 minutes (la garniture doit être ferme et la pâte dorée). Servez avec une salade de jeunes pousses d'épinard.

Les indispensables pour CUISINER FACILEMENT

à commander sur le site gourmand-market.com

1 Une friteuse pour un minimum d'odeurs

La friteuse Super Uno de Moulinex permet de réaliser des frites en toute sécurité et propreté ! Pas de mauvaises odeurs, mais des frites croustillantes et moelleuses !
Friteuse AM302130 Super Uno, Moulinex, 79,90 €.

2 Des chips maison au micro-ondes !

Le kit cuit-chips de Mastrad est facile à utiliser. Vous pourrez préparer des chips de fruits ou de légumes au micro-ondes, sans aucune matière grasse ! Pommes de terre, patates douces, carottes, la mandoline découpera facilement ces légumes pour des chips délicieuses.
Cuit-chips violet et mandoline, 29,99 €.

3 Pour des pommes de terre farcies ou en robe de chambre !

Le Potasty de Yoko Design est un élégant plat pour cuire les pommes de terre : de 5 à 10 minutes suivant leur taille. Vous pourrez ainsi réaliser des pommes de terre en robe de chambre, farcies ou accompagnées de fromage fondu.
Cuit-pommes de terre, Yoko Design, 22 €.

4 Un moule à gratin carré

Le moule carré rose de Guardini est original par sa forme, et pratique : vous pourrez réaliser vos gratins et les servir dans ce plat !
Moule Carré Rose, Guardini, 10,50 €.

5 Des frites maison à déguster

Grâce à ce coupe-frites, vous réaliserez rapidement et facilement de belles frites maison. Idéal pour faire plaisir aux petites comme aux grands.
Coupe-frites, Essentiel B, 14,99 €.

Pizza pomme de terre, courge butternut, jambon de Parme et pesto cresson-basilic

Pour **4 personnes** Préparation **35 min** Cuisson **35 min** Difficulté

5 tranches fines de jambon de Parme **300** g de pommes de terre pour cuisson vapeur/à l'eau **200** g de courge butternut quelques feuilles de cresson et de basilic **1** pâte à pizza **4 c.** à soupe de crème fraîche épaisse **30** g de parmesan frais **20** g de pignons de pin grillés **1** filet d'huile d'olive sel et poivre du moulin

Pour le pesto : **1** petite botte de cresson **1** botte de basilic frais **1** gousse d'ail quelques gouttes de jus de citron **30** g de parmesan frais râpé **20** g de pignons de pin grillés **10 cl** d'huile d'olive sel et poivre du moulin

1. Lavez et plongez les pommes de terre dans une casserole d'eau froide salée. Faites-les précuire pendant 10 à 15 minutes environ. Passez-les ensuite sous l'eau froide, égouttez-les, épluchez-les, coupez-les en tranches fines puis réservez.

2. Préparez le pesto : rincez et effeuillez les herbes, épluchez et dégermez l'ail. Dans le bol du robot, mixez le basilic, le cresson, l'ail, les pignons de pin grillés, le parmesan frais râpé et l'huile d'olive. Ajoutez quelques gouttes de jus de citron et réservez au frais. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Épluchez et taillez la courge en fines rondelles à l'aide d'une mandoline.

3. Déroulez la pâte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Étalez la crème fraîche sur toute la surface. Alternez des tranches de courge et de pomme de terre. Salez, poivrez. Parsemez quelques copeaux de parmesan et des pignons grillés. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 18 à 20 minutes en surveillant la cuisson.

4. À la sortie du four, répartissez un peu de pesto cresson-basilic, ajoutez les tranches de jambon de Parme et parsemez de quelques feuilles de basilic et de cresson. Servez la pizza accompagnée du restant de pesto, puis dégustez sans plus attendre !

Le Moulé aux cristaux de sel de Guérande.

Depuis toujours, dans les marais salants
de Guérande, on trousse le sel
pour en récolter les précieux cristaux.
Paysan Breton perpétue cette
tradition en faisant du beurre moulé
avec ces mêmes cristaux de sel.

paysan BRETON®

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr

Le champignon de Paris, le vrai !

À Montesson, dans les Yvelines, à moins d'une heure de la capitale, Angel Moioli cultive des champignons de Paris dans la plus pure tradition, qui a malheureusement tendance à se perdre. Il ouvre les portes de sa carrière, l'une des cinq dernières de la région Île-de-France. Rencontre avec un passionné qui se bat pour notre terroir. *Par Emmanuelle Bézières*

Ici deux types de champignons de Paris sont cultivés : les blancs et les blonds, aussi appelés rosés-des-prés.

L'expert a l'œil et nous confie qu'un champignon arrivé à maturité doit être dur et ferme, avoir une collerette qui se décolle légèrement et qui laisse deviner sa membrane.

Cela fait 35 ans qu'Angel veille sur sa production : « Les champignons sont des petits êtres vivants qu'il faut sans cesse surveiller. »

Au détour d'une rue, une pancarte où l'on peut lire « Les Carrières » nous indique le chemin. À première vue, il n'y a pas la moindre trace de petits chapeaux blancs et bombés… pourtant, c'est bien ici qu'ils poussent, mais à l'abri des regards ! C'est 3 mètres sous terre que se trouve la vraie champignonnière à l'ancienne. Le lieu est atypique, enchanteur et historique, puisque la production se fait sur une ancienne carrière de pierre. Dès l'entrée sur le site, en levant les yeux, on découvre de grands arbres qui surplombent la carrière, comme de véritables gardiens. On s'attendrait presque à voir de petits elfes surgir de nulle part !

UNE CULTURE TRANSMISE DE PÈRE EN FILS

La légende voudrait que des petits champignons aient pointé le bout de leur chapeau sur des tas de fumier à l'entrée des carrières, le cheval étant utilisé pour le transport de la pierre. Ce mode de culture a traversé les siècles et, à l'instar de son père et de son grand-père, Angel perpétue cette tradition. Le champignon de Paris se développe dans du

Les shiitakés ont besoin de 8 heures de lumière par jour pour pousser dans des conditions optimales.

fumier de cheval des écuries de Chantilly et de la paille. Le tout est préalablement ensemencé avec du mycélium (la partie végétative du champignon) puis pasteurisé (pour détruire les parasites potentiellement nocifs pour la culture). Pendant 15 jours, le bac de culture est maintenu dans une atmosphère humide et chaude (grâce à un système de ventilation à l'entrée de chaque salle) pour permettre la prolifération du mycélium. À la fin de cette période d'incubation, de petits filaments blancs qui s'étendent sur le terreau apparaissent. L'humidité sera maintenue grâce à une fine couche de calcaire déposée sur le dessus.

L'HEURE EST À LA RÉCOLTE

Au bout de quatre semaines, les champignons de Paris sont prêts à être récoltés. Il ne faut donc en aucun cas se fier à leur taille. Ici, pas de calibrage, la récolte est rythmée par un roulement d'une quinzaine de jours et est entièrement réalisée à la main. Angel en récolte près de 400 kilos chaque semaine. Les champignons de Paris produits à Montesson n'ont rien à envier à ceux que l'on trouve abondamment sur les marchés, cultivés sous serre, sur de la tourbe à haute température pour accélérer leur croissance, calibrés et récoltés mécaniquement. Dans les dédales souterrains de la carrière planent des effluves de forêt, de mousse et de pluie. Une multitude d'odeurs automnales qui jouent sur leur qualité puisque « le champignon s'imprègne des odeurs qui l'entourent », explique Angel. Une fois en bouche, c'est donc un festival de saveurs boisées uniques qui s'offrent à nos papilles.

UNE APPELLATION D'ORIGINE NON CONTRÔLÉE

En héritant de ce patrimoine, Angel ne se doutait pas que les champignons de Paris puissent un jour sortir de nos frontières et lui mener la vie dure. La Pologne et la Chine sont les principaux exportateurs de champignons « de Paris ». La raison ? Une main-d'œuvre bon marché, un produit facilement cultivable et surtout, une appellation d'origine non contrôlée qui sert désormais de terme générique pour tous les petits champignons blancs. Résultat, les cours ont dégringolé et la plupart des champignonnières en carrière ont déserté l'Île-de-France. Angel en a d'ailleurs souffert, contraint de baisser ses prix pour le marché de Rungis, il a failli fermer les portes de la carrière familiale.

UNE RENAISSANCE GRÂCE À LA DIVERSIFICATION ET AU BIO

Des pleurotes et des shiitakés occupent également les souterrains de Montesson, Angel en cultive respectivement 50 et 20 kilos par semaine.
« Il y a une réelle demande, d'autant plus qu'ils sont bio. » Les curieux comme les habitués n'ont qu'à franchir le portail pour venir s'approvisionner chez Angel. Aujourd'hui, de grands chefs, des traiteurs, des épiceries fines et des AMAP viennent se fournir directement au producteur, tous fervents défenseurs du goût et du terroir. Angel chouchoute ses petits chapeaux depuis 1994. Malheureusement, son savoir-faire est amené à disparaître si aucun repreneur ne vient toquer à sa porte.

Une souche donne plusieurs pleurotes. C'est notamment grâce à leur culture bio qu'Angel a pu développer sa production.

Je fais ma brioche maison

La version classique

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Repos 1 h 40
Cuisson 45 min
Difficulté

Ingrédients

- **1** œuf entier + **1** jaune
- **9 cl** de lait
- **40** g de beurre mou
- **240** g de farine
- **50** g de sucre en poudre
- **1** sachet de levure de boulanger déshydratée
- **1** pincée de sel

1. Dans un bol du batteur muni d'un crochet, fouettez 1 œuf, le sucre, la levure, le lait, et le sel. Ajoutez la farine. Pétrissez la pâte environ 2 minutes pour qu'elle soit lisse et souple. Incorporez petit à petit le beurre. Continuez de pétrir 5 minutes. La pâte doit se décoller de la paroi du bol du batteur.

2. Couvrez la pâte d'un linge, laissez lever environ 1 heure à température ambiante jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

3. Pétrissez la pâte 1 minute entre vos mains. Partagez la pâte en 3 pâtons. Tapissez un moule à cake de papier cuisson, déposez-y les 3 pâtons.

4. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6) Dorez la brioche d'un jaune d'œuf battu et laissez lever à nouveau 40 minutes à température ambiante. Enfournez pour 45 minutes.

3 versions originales

En pain perdu

Dans un saladier, fouettez 2 œufs, avec 20 cl de crème. Mélangez. Faites tremper vos tranches de brioche dans le mélange et faites-les dorer dans une poêle avec un peu de beurre fondu. À déguster avec un peu de sucre ou avec une excellente confiture !

ou

En verrine

Coupez la brioche en dés. Réalisez une chantilly sucrée. Dans une verrine, déposez de la brioche, un peu de chantilly et des morceaux de fruits au sirop. Renouvelez les couches si besoin.

ou

En bouchée salée

Déposez vos tranches de brioche sur une plaque de four, saupoudrez-les de fromage râpé. Faites les griller quelques minutes. Ajoutez, selon vos envies, un œuf au plat ou du jambon par-dessus ou même les deux.

Les conseils pour une bonne pâte

Bien gonflée

Il faut assez de levure et de sucre tandis que le sel calme ce gonflement. Plus il y aura de sucre plus votre pâte arrivera à gonfler.

Bien pétrie

Une brioche se pétrit longtemps et lentement. La pâte est prête quand elle est lisse et ne colle plus aux doigts ou aux parois du bol du batteur.

Bien poussée

Pour un levage réussi, déposez votre pâton dans un saladier recouvert d'un film et laissez-le gonfler à température ambiante, ou, en hiver, près d'une source de chaleur ou même dans le four tiède.

La jlmbox est arrivée !

seulement
24,90 €
par mois
frais de port inclus

“Envie de neuf, de surprises, d’idées... la jlmBox fait entrer la couleur et la tendance chez vous. Chaque mois elle contient pile la petite déco du moment qui fait voir la vie autrement”

je commande sur www.jlmboxdeco.com

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

15 jours de menus

REVIGORANT

On prend des forces pour commencer la semaine avec ce plat plein de goût et de fromage fondant ! Vive le chou, le reblochon et le veau. À retrouver p. 44.

100 % PLAISIR

La semaine aussi, on apprend à se faire plaisir avec une recette délicieusement gourmande. Café, crème Chantilly et sauce caramel sont au rendez-vous. À retrouver p. 52.

+ NOS IDÉES WEEK-END

PAUSE DOUCEUR

Quand le thermomètre baisse et que le ciel devient plus gris, on fonce sous son plaid avec un bon chocolat maison. À retrouver p. 50.

THANKSGIVING

En panne d'idées ? On profite de cette fête typiquement américaine pour découvrir la fameuse purée de patate douce et l'incontournable dinde. À retrouver p. 58.

Et + d'idées de recettes sur :
www.gourmand.viepratique.fr

Star du marché

Le calamar

Plus petit que le poulpe, le calamar, ou encornet, est très apprécié dans les cuisines méditerranéenne et japonaise. On consomme aussi bien sa chair que son encre, considérée comme un mets raffiné.

16 %

C'est son taux de protéines – soit presque autant que le poisson –, qui sont de bonne qualité et favorisent la croissance et l'entretien de la masse musculaire. On n'hésite donc pas à le servir aux enfants.

B12

C'est la vitamine qu'il contient en grande quantité. Elle est nécessaire à la fabrication des globules rouges, du tissu osseux et à l'entretien des cellules nerveuses.

Il regorge naturellement d'oméga 3, des acides gras essentiels pour les défenses immunitaires, qui réduisent notamment les risques de maladies cardio-vasculaires.

On le choisit avec une chair blanche, ferme et bien épaisse, et on prend garde à ne le garder qu'un ou deux jours dans le réfrigérateur.

80 kcal pour 100 g

Le calamar est un allié pour des repas sains et équilibrés. Composé en grande partie d'eau, c'est le partenaire idéal pour garder la ligne.

Pour repérer les recettes au calamar dans notre dossier, suivez ce coup de surligneur dans les ingrédients.

Un vent marin souffle en cuisine

Délicieux dans des paellas ensoleillées, le calamar est pêché dans la plupart des mers du monde. S'il a un goût unique et savoureux, il est peu courant dans notre alimentation, voire totalement ignoré. Voici quelques idées pour varier vos assiettes : vous la sentez, cette petite brise marine ? *Par Marion Cazanove*

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

Le calamar acheté frais chez le poissonnier se conserve très peu de temps, il est donc préférable de le manger le jour même. Après l'avoir rincé doucement à l'eau froide, faites-le bouillir quelques minutes dans une casserole d'eau chaude. Vous avez alors une chair plus tendre, plus facile à manipuler. Pour un calamar surgelé, qu'il soit cru ou en beignets, ne le recongelez pas une fois cuisiné, et évitez aussi de le remettre au frais pour le prochain repas. Vous l'aurez compris : aussitôt cuisiné, aussitôt dégusté !

BEIGNETS, PAELLA… ET APRÈS ?

Essayez de le cuisiner dans des plats plus légers, comme dans une soupe de poisson (accompagnée de croûtons, évidemment !). Vous pouvez également les préparer frais, sur un tartare d'avocat. Pour les gourmands, le calamar peut remplacer les anchois d'une pizza, ou être mêlé à une belle assiette de spaghettis avec de l'ail, du persil et des champignons. Si vous n'avez pas peur des calories (ni du temps passé en cuisine !), farcissez-le de ricotta, parmesan ou bien d'un mélange veau-chorizo, avant de le faire frire. Enfin, si le temps s'y prête, optez pour une marinade : jus de citron, huile d'olive, thym, poivre et gingembre (le tout glissé une nuit au frigo) avant de le faire revenir dans un wok.

Calamar, encornet, poulpe… Qui est qui ?

Petite question de vocabulaire : calamar, calmar ou encornet, c'est la même chose ! Les Basques l'appellent chipiron et les habitants du Sud-Est parlent de supion. Le poulpe est une espèce différente : il a 8 tentacules contre 10 pour le calamar. La seiche, elle aussi, a 10 tentacules, mais on la différencie par sa forme plus arrondie et sa taille plus petite. Enfin, si la pleine saison de la seiche et du poulpe se situe entre septembre et octobre, le calamar est disponible sur les étals du poissonnier toute l'année !

Lundi

Suggestions d'entrées qui vont bien

- Velouté de butternut et carottes
- Salade aux noisettes
- Cheesecake salé à l'avocat

ou... Calamars farcis
À retrouver sur notre site :
www.gourmand.viepratique.fr

Ma touche en plus
Je hache 30 g de pistaches décortiquées non salées et j'en parsème les roulades de chou.

Mon dessert

Cake à l'orange confite

Pour 4 à 6 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 45 min
Difficulté

- 3 œufs
- 140 g de beurre + 20 g pour le moule
- 7 cl de lait
- 200 g de farine
- 140 g de sucre
- 120 g de zeste d'orange confit
- 1 sachet de levure
- 1 c. à soupe de gingembre en poudre
- 2 cl de rhum
- sel

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez un moule à cake. Coupez le zeste d'orange confit en petits dés, farinez-les.
2. Battez le beurre et le sucre pour obtenir une pâte blanche et mousseuse. Ajoutez les œufs battus, le lait, le rhum, le reste de farine, la levure, le gingembre et 1 pincée de sel. Mélangez. Incorporez le zeste d'orange.
3. Versez la pâte dans le moule, enfournez pour 45 minutes environ. Vérifiez la cuisson du cake en plantant la lame d'un couteau dans la pâte : elle doit ressortir sèche. Attendez quelques minutes avant de démouler. Servez à température ambiante.

Mon plat

Roulades de chou vert farci au reblochon et au veau

Pour 4 personnes Préparation 20 min Cuisson 25 min Difficulté

- 600 g de haché de veau
- 1 chou vert
- 2 échalotes
- 4 tiges de sarriette ou de thym
- 280 g de reblochon
- 1 œuf
- 40 cl de fond de veau
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre noir

1. Détachez les feuilles de chou. Retirez la partie épaisse du milieu. Blanchissez 8 feuilles de chou dans de l'eau bouillante salée pendant 2 minutes. Égouttez-les et rafraîchissez-les à l'eau glacée. Séchez les feuilles.
2. Pelez et hachez finement les échalotes. Faites-les cuire dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient translucides.
3. Coupez le reblochon en petits dès. Mélangez le veau haché, les dés de reblochon, l'œuf, les échalotes hachées et la moitié des feuilles de sarriette. Poivrez généreusement.
4. Divisez la préparation en 8 parts égales. Formez des boulettes allongées. Déposez-en 1 sur chaque feuille de chou. Repliez les bords et roulez en serrant bien. Maintenez la roulade avec du fil de cuisson.
5. Versez le fond de veau et 40 cl d'eau dans une cocotte. Portez doucement à ébullition. Ajoutez les roulades de chou et le reste de la sarriette. Couvrez et cuisez 20 minutes à feu doux.
6. Servez les roulades de chou avec un peu de bouillon de cuisson.

Mardi

Mon plat

Tournedos en sauce

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 10 min
Difficulté

- **4** tournedos de bœufs
- **100 g** de beurre
- **40 cl** de fond de veau
- **10 cl** de vin de blanc sec

1. Faites sauter dans une poêle les tournedos avec 20 g de beurre, réservez au chaud.
2. Déglacez le jus de cuisson des tournedos avec le vin blanc. Laissez réduire 2 à 3 minutes. Versez le fond de veau, et laissez réduire à nouveau puis ajoutez 80 g de beurre.
3. Dressez sur les assiettes et nappez avec la sauce.

Mon dessert

Blanc-manger coco

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 15 min
Difficulté

- **1** zeste de citron vert
- **50 cl** de lait
- **1** boîte de lait de coco
- **150 g** de sucre
- **5** feuilles de gélatine

1. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans une tasse d'eau froide.
2. Faites chauffer le lait avec le zeste de citron vert. Ajoutez le sucre et le lait de coco. Ajoutez ensuite les feuilles de gélatine essorées et portez à ébullition. Laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes.

Mon entrée

Tempura de la mer

Pour 4 personnes Préparation 30 min Cuisson 15 min Difficulté

- **15** grosses crevettes
- **150 g** de calamars
- **10** champignons shiitakés
- **10** mini-épis de maïs
- **10** têtes d'asperges vertes (fraîches ou surgelées)
- **1** poivron rouge
- **1** courgette
- farine

Pour la sauce tempura :
- **150 g** de radis blanc
- **30 g** de gingembre frais
- **30 cl** de bouillon de légumes ou de court bouillon de poisson
- **7 c.** à soupe de sauce wok Kikkoman

Pour la pâte :
- **1** jaune d'œuf
- **170 g** de farine de blé
- **10 g** de fécule de maïs
- huile

1. Préparez la sauce tempura : faites chauffer le bouillon et la sauce wok dans une sauteuse. Retirez du feu juste avant ébullition et réservez. Épluchez le radis et le gingembre, râpez-les puis séchez-les.
2. Préparez la pâte en mélangeant 30 cl d'eau froide et le jaune d'œuf, puis ajoutez au fur et à mesure la farine et la fécule de maïs, en remuant.
3. Décortiquez les crevettes et enlevez le filament noir. Coupez les calamars en morceaux de 2 cm x 4 cm. Incisez-les afin qu'ils ne se déforment pas durant la friture. Nettoyez et coupez en deux les champignons et les épis de maïs. Coupez le poivron en morceaux de la même taille que les calamars. Blanchissez les têtes d'asperge. Découpez la courgette en tranches d'environ 8 mm d'épaisseur.
4. Farinez tous les ingrédients. Assemblez-en 2 ou 3 par pic en bois. Plongez-les dans la pâte puis faites frire dans l'huile. Servez accompagnés de la sauce, du radis et du gingembre.

Mercredi

Mon entrée

Velouté de chou-fleur

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 15 min
Difficulté

- **1** sachet de têtes de chou-fleur congelées
- **1/2** citron
- **2 c.** à soupe de crème fraîche
- **1** bouillon cube
- **1 c.** à café de paprika doux
- quelques croûtons aillés

1. Faites fondre le bouillon cube dans 1 litre d'eau bouillante. Ajoutez le jus de citron et plongez-y les bouquets de chou-fleur encore congelés. Faites cuire 15 minutes.
2. Passez le tout au mixeur, versez la crème fraîche et saupoudrez de paprika. Servez avec quelques croûtons aillés.

Mon plat

Boudin aux deux pommes

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 30 min
Difficulté

- **800 g** de boudin
- **800 g** de pommes de terre
- **4** pommes
- **120 g** de beurre
- **25 cl** de lait
- **1 c.** à soupe d'huile
- sel

1. Coupez le boudin en 12 morceaux. Pelez les pommes de terre et coupez-les en quatre ou huit. Faites-les cuire dans de l'eau salée. **2.** Écrasez-les, passez-les dans un moulin à légumes. Versez le lait bouillant dessus et mélangez en ajoutant 100 g de beurre en petits morceaux.
3. Épluchez les pommes et coupez-les en quartiers. Dans une poêle, cuisez-les avec le boudin dans le beurre et d'huile. Servez avec la purée.

Mon dessert

Cake marbré praliné

Pour 4 personnes Préparation 20 min Cuisson 50 min Difficulté

- **3** œufs
- **25 cl** de crème liquide
- beurre
- **280 g** de farine
- **150 g** de cassonade La Perruche
- **150 g** de chocolat praliné
- **3 c.** à soupe d'huile végétale
- **1 c.** à café de levure chimique
- **1 c.** à café de vanille liquide

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un saladier, mélangez au fouet les œufs et la cassonade jusqu'à obtention d'un mélange crémeux. Ajoutez l'huile, fouettez puis ajoutez la crème liquide. Mélangez puis incorporez petit à petit la farine et la levure. Amalgamez le tout.
2. Faites fondre le praliné au bain-marie. Divisez la pâte en deux. Ajoutez le praliné fondu dans une moitié puis mélangez. Ajoutez la vanille liquide dans l'autre puis mélangez.
3. Versez 1/3 de la pâte blanche dans un moule à cake beurré et fariné puis lissez la surface. Ajoutez la moitié de la pâte au chocolat praliné et lissez. Ajoutez 1/3 de la pâte blanche et lissez. Ajoutez la seconde moitié de la pâte au chocolat praliné et lissez la surface. Terminez par le restant de la pâte blanche et lissez la surface.
4. Enfournez pour 50 minutes environ. Vérifiez la cuisson du cake en insérant la lame d'un couteau au cœur du cake, celle-ci doit ressortir sèche.

Jeudi

Suggestions de desserts qui vont bien

- **Gâteau au yaourt et au citron**
- **Feuilleté aux pommes et à la cannelle**
- **Tarte à l'orange**

ou… Sucettes chocolat aux éclats de noisette
À retrouver sur notre site :
www.gourmand.viepratique.fr

Mon plat

Calamars aux épices et à l'orange

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 15 min Marinade 2 h
Repos 12 h Difficulté

- 300 g de calamars surgelés
- 2 oignons blancs
- 1 orange (jus)
- ½ botte de coriandre fraîche
- 2 tiges de citronnelle
- 1 piment oiseau
- gingembre râpé
- 25 cl de lait écrémé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de lait de coco
- fleur de sel

1. La veille, mettez les calamars dans du lait et réservez au frais.
2. Le jour même, préparez la marinade : épluchez et ciselez les oignons et la citronnelle. Lavez, épépinez, équeutez puis hachez le piment. Mélangez 1 cuillerée à soupe d'huile, le jus de l'orange, le lait de coco, 1 pincée de fleur de sel, le gingembre râpé, le piment, les oignons et la citronnelle. Égouttez les calamars, essuyez-les dans du papier absorbant et jetez-les dans la marinade. Laissez-y les 2 heures.
3. Faites chauffer l'huile restante dans un wok et versez-y les calamars et la marinade.
4. Répartissez le contenu du wok dans des bols et parsemez de coriandre fraîchement ciselée.

Mon entrée

Terrine de poireau et queue de bœuf aux herbes

Pour 4 personnes Préparation 30 min Cuisson 4 h 45 Repos 12 h
Difficulté

- 1 queue de bœuf
- 5 poireaux
- 2 oignons
- 2 carottes
- 1 botte de ciboulette
- 1 bouquet de cerfeuil
- 1 bouquet garni
- gélatine en poudre
- 2 l de bouillon
- sel et poivre du moulin

1. Pelez les oignons et les carottes puis coupez-les en quatre. Plongez la queue de bœuf dans une marmite avec le bouillon, les carottes, les oignons et le bouquet garni. Salez et poivrez. Laissez cuire 4 heures à feu doux.
2. Sortez la queue de bœuf et conservez le bouillon. Égouttez-la puis effilochez sa chair. Coupez les poireaux à la longueur de la terrine. Lavez-les.
3. Préchauffez le four à 150 °C (th. 5). Portez le bouillon de cuisson à ébullition, plongez-y les poireaux et laissez-les cuire 15 minutes. Égouttez-les. Saupoudrez 1 cuillerée à café de gélatine dans le fond de la terrine, étalez une première couche de poireaux. Poivrez et saupoudrez d'herbes ciselées. Saupoudrez à nouveau 1 cuillerée à café de gélatine et recouvrez de queue de bœuf. Renouvelez les opérations jusqu'à épuisement de la viande et des poireaux. Terminez par 1 cuillerée à café de gélatine. Filmez et pressez la terrine.
4. Enfournez pour 30 minutes avec un bain-marie. Laissez refroidir et réservez 12 heures au frais avant de déguster.

Le coaching gagnant

Déposez les poireaux tête-bêche dans la terrine afin de ne pas avoir tous les blancs du même côté.

Vendredi

Mon entrée

Mousse de carotte

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 20 min
Difficulté

- **4** carottes
- **4** petits-suisses

1. Lavez et pelez les carottes, coupez-les en petits dés.
2. Faites-les cuire dans une casserole remplie d'eau pendant 20 minutes.
3. Égouttez-les et mixez-les en ajoutant les petits-suisses et battez la mousse à la fourchette pour lui donner de la consistance.

Mon dessert

Soupe de granny-smith aux agrumes

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Difficulté

- **3** pommes granny-smith
- **2** oranges **1** citron vert
- **30 cl** de lait fermenté
- **10 cl** de crème liquide
- **3 c.** à soupe de sucre en poudre
- **1 c.** à soupe d'eau de fleur d'oranger

1. Pressez les oranges et le citron. Récupérez le jus. Coupez les pommes en quatre, ôtez les cœurs et détaillez les quartiers en cubes.
2. Versez le jus, les cubes de pomme et tous les autres ingrédients dans le bol d'un mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et onctueux. Servez bien frais.

Mon plat

Calamars aux morilles

Pour 4 personnes Préparation 20 min Cuisson 25 min Difficulté

- **500 g** d'anneaux de calamars préparés
- **400 g** de tomates fraîches
- **8** morilles fraîches ou déshydratées **4** échalotes
- **40 g** de beurre demi-sel **15 cl** de vin blanc
- sel et poivre du moulin

1. Mondez les tomates, épépinez-les et coupez-les en dés. Pelez les échalotes et émincez-les.
2. Dans une sauteuse, faites fondre 20 g de beurre et cuisez la moitié des échalotes sans coloration (2 minutes environ). Ajoutez les calamars dans la sauteuse, mélangez, laissez le jus s'évaporer. Réservez.
3. Dans une autre sauteuse, faites fondre le reste de beurre, ajoutez le reste des échalotes et les dés de tomate. Salez et poivrez puis laissez cuire 5 minutes à feu doux.
4. Versez le vin blanc, laissez réduire et ajoutez les morilles. Poursuivez la cuisson 5 à 8 minutes, puis ajoutez les calamars. Réchauffez 2 minutes et servez bien chaud.

CHOUETTE, C'EST LE WEEK-END !

Mon chocolat chaud maison

SANS MODÉRATION (OU PRESQUE)

Une tasse de chocolat chaud par jour réduirait le risque d'infarctus de 31 %, grâce aux flavonoïdes présents dans le chocolat*. Une bonne excuse, s'il en fallait une, pour justifier un goûter gourmand et réconfortant. On se blottit dans le canapé et on se requinque avec cette potion magique !

*étude publiée dans « Age » et le « British Journal of Nutrition »

ON LE RELOOKE

Il est chaud, il est bon, oui, mais il est tout tristounet ce chocolat ! Tant pis pour les calories, on l'habille d'un bonnet de chantilly et on le saupoudre de cacao, comme dans les bistrots. On peut aussi le parsemer de copeaux de chocolat ou d'autres toppings. Les plus gourmands déposent quelques morceaux de marshmallow sur le dessus. Retour en enfance garanti !

MALIN !

Peu encombrant, bon marché, on craque pour ce petit bijou qui réalise des préparations au chocolat de qualité, avec son fouet à lait ultra puissant. On obtient un mélange mousseux, onctueux, à réchauffer facilement au micro-ondes (la taille étant pensée à cet effet), ou à consommer froid. Une préparation rapide, idéale pour les petits déjeuners pris sur le pouce ! Chocolatière avec mélangeur en céramique, à partir de 37 €, Chef'n, en vente sur Amazon.

LA RECETTE À L'ANCIENNE

Pour un vrai goût de chocolat, on choisit une tablette de chcocolat noir pâtissier, idéalement à 70 % de cacao (en dessous de 50 %, le goût ne sera pas assez marqué), qu'on fait fondre au bain-marie. On met un litre de lait à frémir avec une gousse de vanille, puis on lui ajoute le chocolat fondu en remuant sans arrêt. Pour que la préparation soit bien onctueuse, on ajoute deux à trois cuillerées à soupe de crème fraîche tout en continuant de mélanger. Voici de quoi servir quatre tasses ou deux bons bols bien fumants : chaud devant !

Mon goûter

Cookies de Ratte du Touquet aux noix de pécan et aux griottes

Pour 4 personnes Préparation 30 min
Cuisson 35 min Réfrigération 1 h
Difficulté

- **125 g** de Ratte du Touquet
- **50 g** de griottes
- **125 g** de beurre mou
- **1** œuf
- **350 g** de farine
- **200 g** de vergeoise blonde
- **125 g** de noix de pécan concassées
- **½** sachet de levure
- **½ c.** à café de cannelle
- **½ c.** à café de muscade

1. Épluchez les Rattes du Touquet et faites-les cuire 15 minutes à l'eau bouillante. Égouttez-les et conservez 12,5 cl d'eau de cuisson. Écrasez les Rattes du Touquet avec une fourchette. Laissez refroidir. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
2. Dans un saladier, battez le beurre et la vergeoise jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez l'œuf, mélangez. Ajoutez les Rattes du Touquet écrasées et l'eau de cuisson. Mélangez. Incorporez la levure à la farine, puis ajoutez la muscade et la cannelle. Versez la farine sur l'appareil beurre-sucre-œuf-Rattes du Touquet, mélangez en ajoutant les griottes et les noix de pécan concassées. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.
3. Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, déposez des petits tas de pâte bien espacés. Enfournez pour 10 minutes. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Laissez refroidir sur une grille à pâtisserie.

Mon goûter

Vrai chocolat chaud maison

Pour 4 personnes Préparation 10 min Cuisson 10 min Difficulté

- **1 l** de lait
- **2 c.** à soupe de crème fraîche épaisse
- **½** tablette de chocolat noir
- **½** tablette de chocolat pâtissier
- **2 c.** à soupe de sucre
- un peu d'extrait de vanille
- quelques pincées de cannelle

1. Versez le lait dans une grande casserole. Laissez chauffer à feu doux jusqu'à ce que le lait soit tiède.
2. Entre temps, cassez les chocolats en morceaux. Ajoutez-les au lait tiède. Remuez doucement jusqu'à ce que la préparation soit homogène puis ajoutez la crème fraîche.
3. Continuez à remuer avec un fouet pour que la crème fraîche ne fasse aucun grumeau. Ajoutez enfin le sucre, l'extrait de vanille et la cannelle selon votre goût.

Le bon dosage

Je fais attention à ne pas trop mettre de cannelle afin qu'elle ne masque pas le goût du chocolat.

C'est quoi le Salidou ?

Cette spécialité bretonne est une pâte à tartiner composée de caramel et de beurre salé. Un délice !

Mon goûter

Croque pomme caramel beurre salé

Pour 4 personnes Préparation 10 min Difficulté

2 pommes **15 cl** de crème fraîche **8** tranches de gâche tranchée Beau & Bon au beurre demi-sel et à la crème fraîche crème caramel liquide ou Salidou (caramel beurre salé)

1. Épluchez les pommes et coupez-les en fines lamelles. Faites-les fondre dans la crème fraîche.
2. Toastez les tranches de gâche et tartinez chacune d'elles de crème caramel ou de Salidou. Disposez les lamelles de pomme sur les 4 tranches qui serviront de base au croque. Recouvrez les bases par les tranches sans pommes.

Lundi

Suggestions d'entrées qui vont bien

- Tarte aux endives
- Salade de pommes de terre tiède
- Salade de haricots blancs persillés

ou... Soupe de citrouille à la vanille
À retrouver sur notre site :
www.gourmand.viepratique.fr

Mon plat

Râbles de lapin au piment d'Espelette

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 55 min
Difficulté

- **8** râbles de lapin
- **4** oignons
- **100 g** de pulpe de tomate
- **3** poivrons rouges
- **3** gousses d'ail
- **30 g** de beurre
- **40 cl** de noilly prat
- **2 c.** à soupe d'huile d'olive
- **2** pincées de piment d'Espelette

1. Pelez les gousses d'ail et les oignons puis émincez-les. Coupez les poivrons en lanières.
2. Dans une sauteuse, faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile et ajoutez 15 g de beurre. Faites dorer les râbles de tous les côtés, salez, poivrez, mouillez avec 20 cl de noilly prat. Portez à ébullition pour réduire la sauce. Ôtez la viande et réservez-la.
3. Dans la même sauteuse, ajoutez le reste d'huile et de beurre. Faites blondir l'ail et les oignons émincés sans cesser de tourner. Ajoutez le poivron, la tomate, le piment. Versez le noilly prat et portez à ébullition.
4. Mettez les morceaux de lapin sur ce lit de légumes. Couvrez, faites cuire à feu doux 45 minutes. Servez avec des pâtes fraîches.

Le coaching gagnant

Pour éviter la formation de grumeaux, je ne remue jamais le caramel. Je le déglace avec de l'eau bouillante pour arrêter l'ébullition et je le laisse refroidir à température ambiante.

Mon dessert

Gâteau au café, crème Chantilly et sauce caramel

Pour 4 à 6 personnes Préparation 20 min Cuisson 35 min Difficulté

- **3** œufs
- **125 g** de beurre
- **20 cl** de crème fraîche à **40 %**
- **250 g** de sucre
- **125 g** de farine avec levure incorporée
- **30 g** de sucre cristal
- **1** gousse de vanille
- **3 g** de café soluble

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Battez le beurre et 125 g de sucre. Incorporez les œufs un à un. Continuez à battre jusqu'à obtention d'un mélange mousseux. Incorporez la farine tamisée et mélangez brièvement.
2. Faites dissoudre le café dans une demi-cuillerée à soupe d'eau et ajoutez-le délicatement au mélange précédent. Versez la pâte dans un moule et enfournez pour 30 minutes.
3. Sortez le gâteau du moule et laissez-le refroidir. Mélangez la crème fraîche, le sucre cristal et les graines de vanille. Fouettez la crème en chantilly et étalez-la sur le gâteau.
4. Pour le caramel : mélangez le sucre restant et 2,5 cl d'eau puis laissez bouillir jusqu'à obtenir un caramel bien doré. Déposez-le sur la chantilly et dégustez aussitôt.

Mardi

Mon plat

Œufs en cocotte de Toulouse

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 15 min
Difficulté

- **2** saucisses de Toulouse
- **1** oignon
- **4** œufs
- **100 g** de gruyère râpé

1. Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Faites griller les saucisses de Toulouse dans une poêle sans ajouter de matière grasse.
2. Émincez l'oignon et faites-le revenir dans le jus de cuisson des saucisses que vous aurez conservé. Mettez un peu d'oignon et 2 morceaux de saucisse dans chacun des ramequins individuels, puis cassez 1 œuf dans chacun d'eux. Saupoudrez ensuite de gruyère râpé. Enfournez pour 5 minutes. Servez chaud.

Mon dessert

Beignets de polenta

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 10 min
Difficulté

- **50 g** de beurre
- **250 g** de polenta précuite moyenne
- sel

1. Jetez la polenta en pluie dans 1 litre d'eau bouillante salée et tournez avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange soit ferme.
2. Étalez la polenta sur une tôle huilée sur une épaisseur de 1,5 cm. Laissez-la refroidir puis coupez-la en carrés de 4 cm de côté.
3. Faites revenir au beurre les carrés de polenta jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croquants. Servez très chaud.

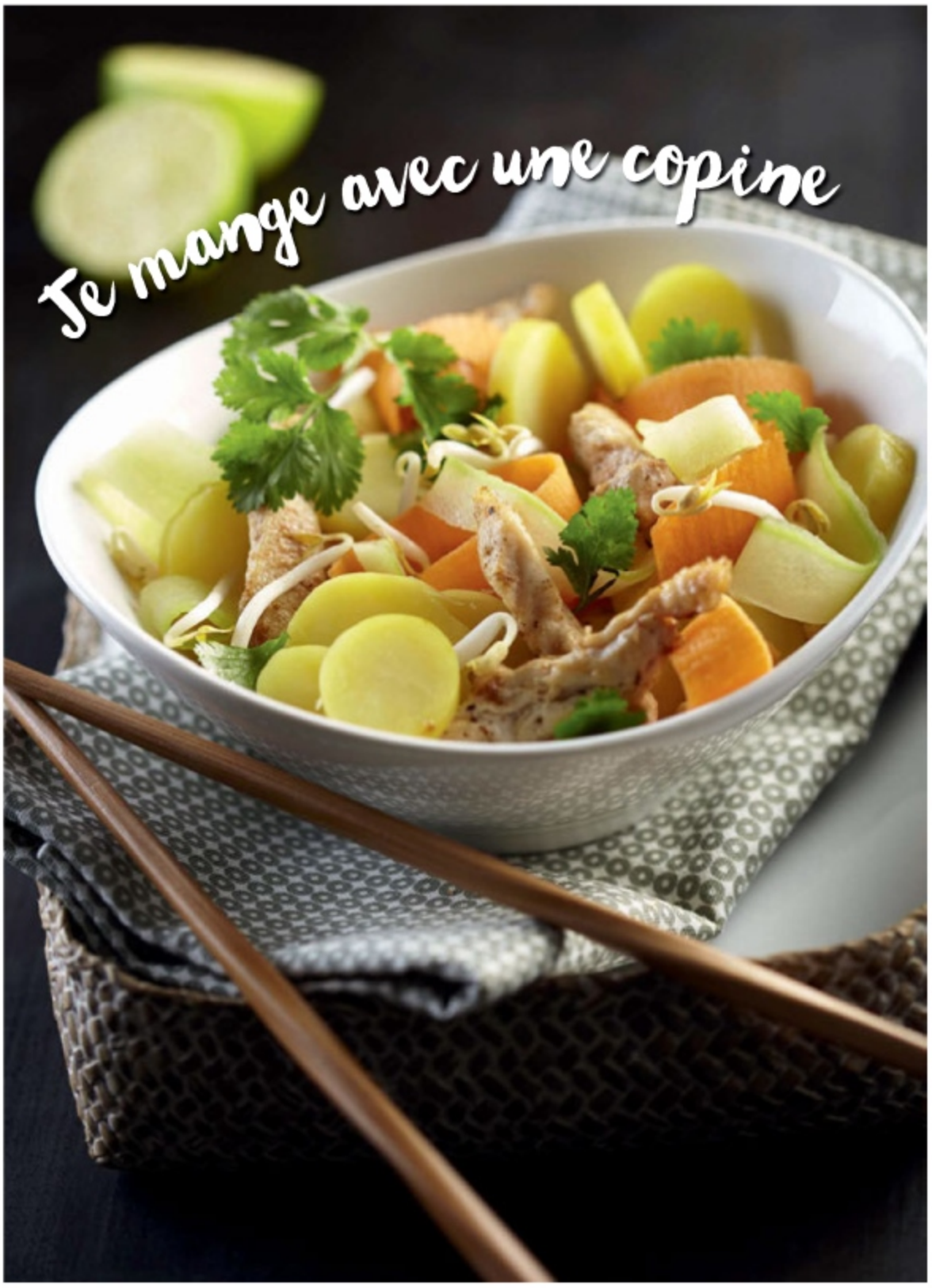
Mon entrée

Salade asiatique de Ratte du Touquet

Pour 4 personnes Préparation 15 min Cuisson 20 min Difficulté

- **250 g** de blancs de poulet
- **350 g** de pommes de terre Ratte du Touquet
- **3** carottes
- **1** concombre
- **1** citron vert
- **100 g** de pousse de soja
- coriandre
- **30 g** de beurre
- **1 c.** à soupe d'huile de sésame
- sauce soja
- sel et poivre

1. Épluchez les pommes de terre Ratte du Touquet puis plongez-les dans l'eau bouillante. Elles sont cuites lorsqu'elles sont tendres. Coupez-les en rondelles et réservez dans un saladier.
2. Coupez les blancs de poulet en morceaux et faites-les revenir dans une poêle avec le beurre.
3. Pendant ce temps, épluchez le concombre et les carottes puis faites-en des tagliatelles à l'aide d'un Économe. Mettez-les dans le saladier avec les pousses de soja, préalablement rincées.
4. Dans un bol, pressez le citron vert. Ajoutez l'huile de sésame, la sauce soja et la coriandre. Salez et poivrez. Mélangez puis versez cette sauce sur la salade. Mélangez puis servez.



Mercredi

Mon entrée

Endives au bleu d'Auvergne

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Difficulté

- 4 endives
- 200 g de fromage bleu crémeux d'Auvergne

1. Coupez la base des endives et gardez les feuilles les plus jolies. Lavez-les, puis séchez-les.
2. Tartinez la face interne de chaque feuille avec le fromage et dégustez.

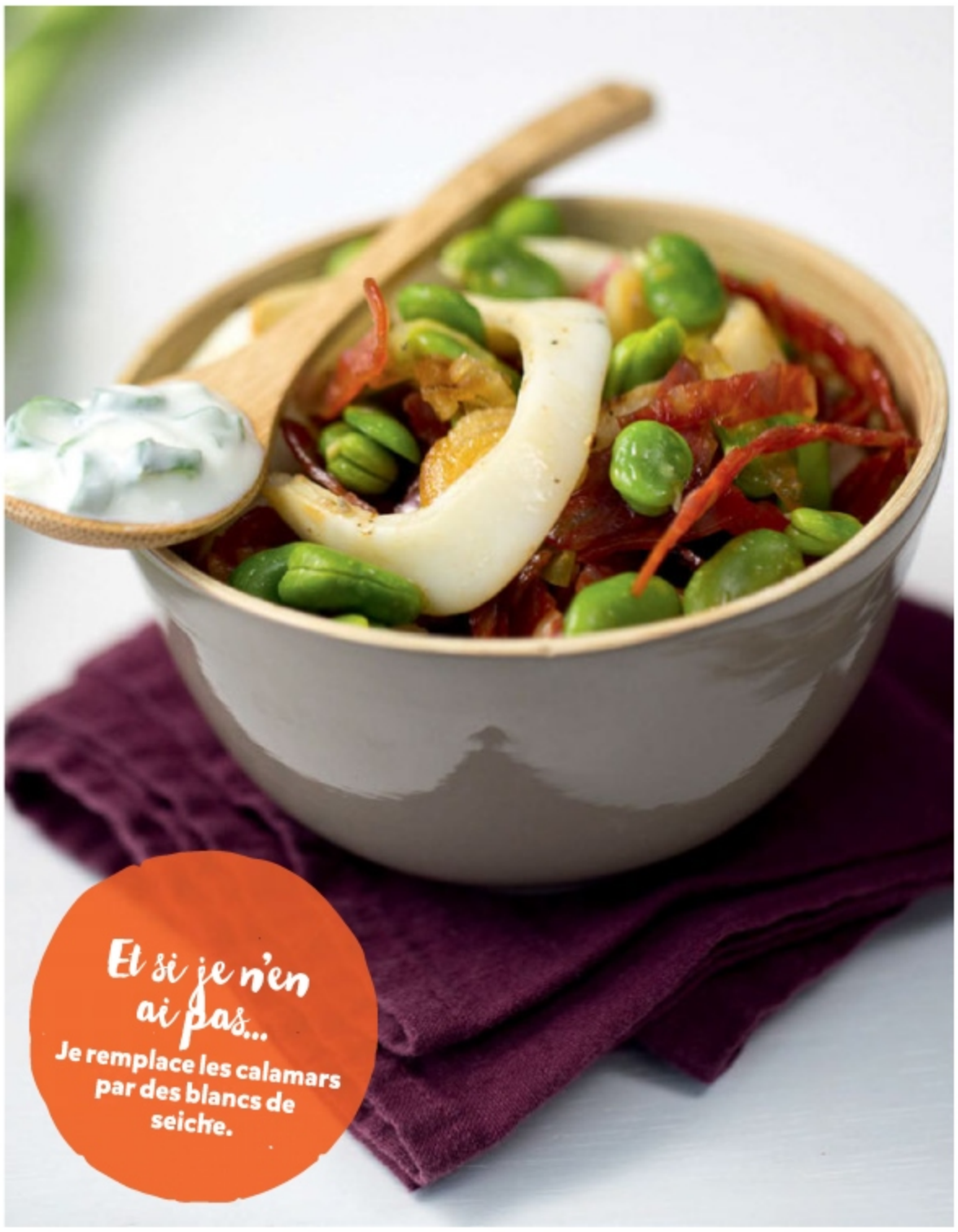
Mon dessert

Compote de pomme et kiwi

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 20 min
Difficulté

- 4 pommes
- 4 kiwis
- 4 petits-suisses

1. Pelez les pommes, lavez-les. Coupez-les en morceaux et ôtez les pépins. Épluchez les kiwis, coupez-les en dés et ôtez un maximum de pépins.
2. Faites cuire les pommes et les kiwis dans une casserole avec de l'eau, à feu doux, pendant 20 minutes.
3. Mixez-les avec l'eau de cuisson. Ajoutez les petits-suisses et mélangez pour avoir une texture bien homogène.



Et si je n'en ai pas...
Je remplace les calamars par des blancs de seiche.

Mon plat

Wok de calamars, poêlée de fèves et fromage blanc

Pour 4 personnes Préparation 20 min Cuisson 10 min Difficulté

- 800 g de calamars
- 100 g de chorizo
- 2 oignons
- 1 kg de fèves fraîches ou surgelées écossées
- 200 g de fromage blanc lisse
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- piment d'Espelette
- gros sel
- sel

1. Faites blanchir les fèves 2 minutes dans l'eau bouillante salée au gros sel. Égouttez-les et rafraîchissez-les.
2. Pelez les oignons, émincez-les. Coupez le chorizo en dés. Faites-les revenir dans une sauteuse avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les oignons émincés, cuisez 5 minutes à feu doux. Mélangez, ajoutez les fèves. Assaisonnez de sel et de piment d'Espelette.
3. Détaillez les calamars en rondelles fines. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans un wok ou dans une poêle évasée, puis saisissez les calamars 3 minutes en les faisant sauter. Assaisonnez de sel et de piment d'Espelette.
4. Salez et saupoudrez le fromage blanc de piment d'Espelette.
5. Dans des assiettes creuses, servez les calamars accompagnés de la poêlée de fèves au chorizo et aux oignons. Ajoutez 1 quenelle de fromage blanc et dégustez.

Jeudi

Suggestions de desserts qui vont bien

- **Mousse au chocolat à l'orange**
- **Gâteau à l'ananas**
- **Crème caramel légère**

ou… Tartelette aux noix caramélisées
À retrouver sur notre site :
www.gourmand.viepratique.fr

Mon entrée

Gaspacho de betterave

Pour 4 personnes Préparation 15 min Difficulté

- **300 g** de betteraves
- **100 g** de cœurs de céleri en boîte
- **1** petite boîte de concentré de tomate
- quelques branches d'aneth frais
- **15 cl** de crème fleurette entière
- **3 cl** d'huile d'olive
- **1 c.** à soupe de vinaigre de Xérès
- **2** pincées de piment d'Espelette
- sel et poivre

1. Mettez le concentré de tomate au congélateur 15 minutes. Coupez la betterave en cubes, déposez-les dans le mixeur avec le jus de betterave, le vinaigre, l'huile, le concentré de tomate, les cœurs de céleri, salez, poivrez et mixez très finement.
2. Ajoutez de l'eau pour obtenir la consistance désirée. Mixez. Fouettez la crème dans un récipient bien froid jusqu'à ce qu'elle épaississe et double de volume.
3. Servez le gaspacho de betterave avec la crème fouettée. Saupoudrez très légèrement de piment d'Espelette, décorez de brins d'aneth.

Mon plat

Aiguillettes de canard gratinées

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 30 min
Difficulté

- **500 g** d'aiguillettes de canard
- **4** carottes
- **1** brocoli
- **2** œufs
- **100 g** de gruyère râpé
- **40 cl** de lait
- **10 cl** de crème
- **8 c.** à soupe de fécule de pomme de terre
- **2** pincées de noix de muscade
- sel et poivre

1. Rincez le brocoli et détachez les têtes. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Plongez les légumes quelques minutes dans de l'eau bouillante salée.
2. Faites chauffer le lait et la crème, salez et poivrez. Lorsque le lait bout, ajoutez petit à petit la fécule, mélangez jusqu'à épaississement et retirez du feu.
3. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Versez dans un mixeur le mélange obtenu, la moitié des légumes, les œufs, salez et poivrez légèrement. Ajoutez la noix de muscade puis mixez.
4. Déposez les aiguillettes dans un moule à gratin. Ajoutez les légumes restants, le fromage râpé puis l'appareil à base de brocoli. Mélangez légèrement, puis enfournez pour 20 minutes.

Vendredi

Mon entrée

Miettes de crabe à la crème d'avocat et au safran

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Difficulté

- **150 g** de miettes de crabe en boîte
- **1** avocat
- **1** concombre
- **2** doses de safran
- **1** tablette de bouillon de volaille
- **1** tranche de pain de campagne

1. Délayez la tablette de bouillon dans 25 cl d'eau chaude. Versez le bouillon dans le bol du mixeur avec l'avocat et le concombre épluchés et détaillés et le pain de campagne grillé. Mixez finement pour obtenir un velouté.
2. Répartissez la soupe dans 4 bols, saupoudrez avec les miettes de crabe et décorez avec un peu de safran.

Mon dessert

Crème à la mandarine

Pour 4 personnes
Préparation 10 min
Cuisson 35 min
Difficulté

- **4** mandarines
- **6** œufs
- **25 cl** de lait
- **150 g** de sucre en poudre

1. Épluchez les mandarines et coupez les quartiers en petits morceaux.
2. Versez le lait dans une casserole et faites-y cuire les morceaux de mandarine avec le sucre à feu doux pendant 10 minutes.
3. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans un bol, battez les œufs. Ajoutez-les sur le lait tiédi en remuant sans cesse.
4. Répartissez cette crème dans 4 ramequins et enfournez dans un bain-marie pour 25 minutes.

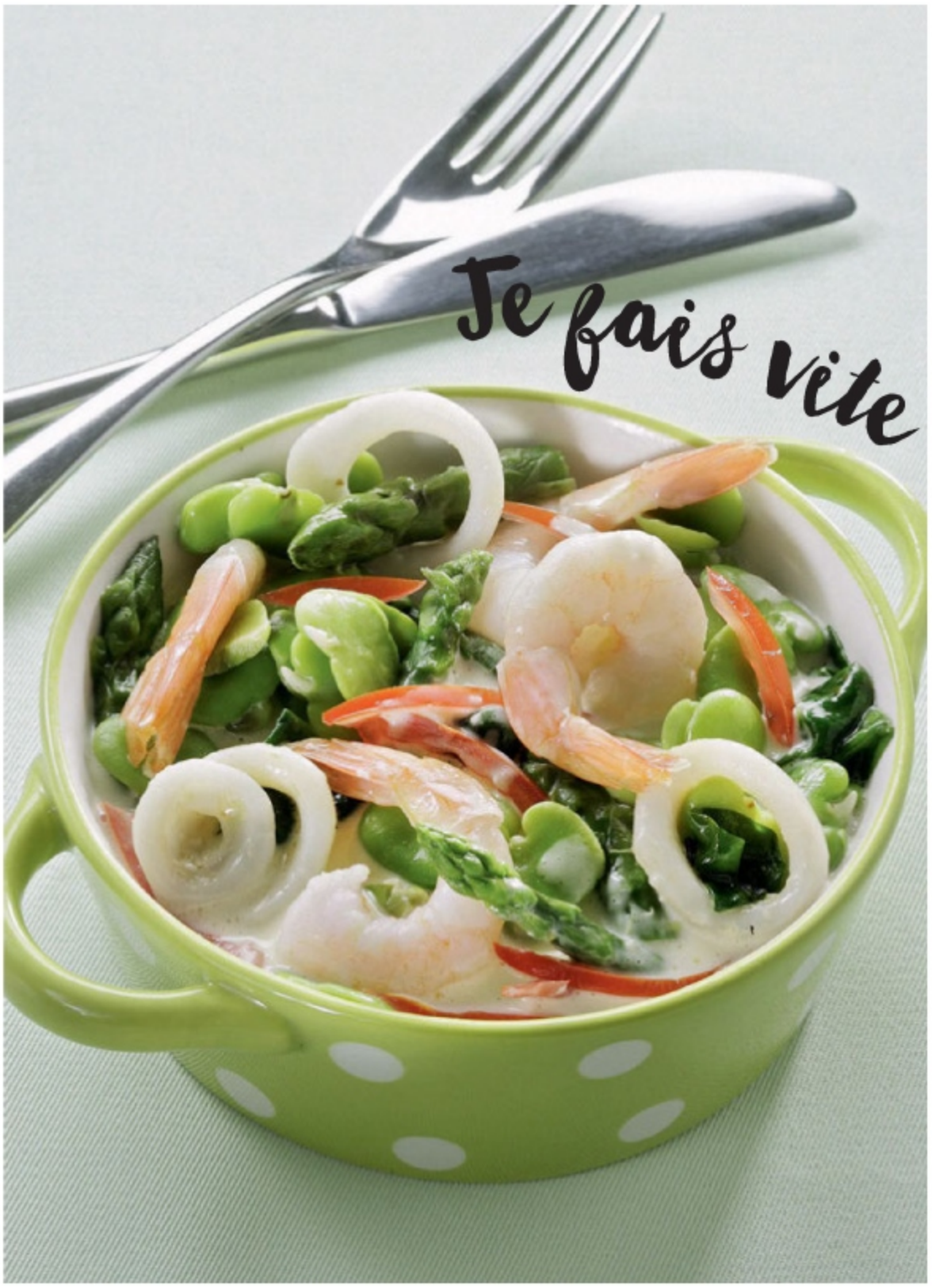
Mon plat

Cocotte de calamars et crevettes sautées aux légumes verts

Pour 4 personnes Préparation 10 min Cuisson 20 min Difficulté

- 1 sachet de calamars Toupargel
- **1** sachet de queues de crevettes Toupargel
- **1** sachet de fèves fines pelées Toupargel
- **1** sachet d'asperges vertes Toupargel
- **30 g** d'échalote
- **100 g** de beurre
- **20 cl** de crème liquide
- **25 cl** de vin blanc
- huile d'olive
- sel et poivre

1. Coupez les asperges en tronçons d'1 cm environ et faites-les cuire à l'eau bouillante avec les fèves. Égouttez et déposez le tout sur du papier absorbant.
2. Dans une poêle, faites colorer les calamars et les crevettes dans de l'huile bien chaude. En fin de cuisson, ajoutez les légumes verts et assaisonnez.
3. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Dans une casserole, faites réduire le vin blanc de moitié avec l'échalote hachée. Ajoutez la crème liquide, laissez réduire puis montez au beurre. Salez et poivrez. Remplissez des minicocottes et nappez de sauce. Enfournez pour 10 minutes.



CHOUETTE, C'EST LE WEEK-END !

Thanksgiving comme aux USA

Le « Turkey Day » est probablement la célébration la plus populaire et conviviale de l'autre côté de l'Atlantique. L'occasion de recycler ses citrouilles d'Halloween en découvrant une fête traditionnelle ancrée dans la culture américaine. *Par Marion Cazanove*

On se souvient tous des épisodes de « Friends » spécial Thanksgiving où la joyeuse bande croulait sous la nourriture (et le fameux dessert raté de Rachel). Nous aussi, on se lance !

Les origines

Fêtée le quatrième jeudi de novembre, Thanksgiving (souvent traduit par « action de grâce ») commémore les premières récoltes abondantes des pèlerins du « Mayflower », en 1621. La plupart des pèlerins fuyaient les persécutions religieuses britanniques, tandis que d'autres souhaitaient rompre avec la trop grande liberté des mœurs d'Amsterdam. Après un hiver désastreux, des tribus iroquoises vinrent en aide aux colons en leur apprenant comment cultiver les nouvelles terres américaines. Les récoltes, au printemps suivant, furent excellentes. Cette nouvelle prospérité était presque inespérée et la petite communauté des pèlerins décida de célébrer cette abondance chaque année en partageant un repas copieux, notamment avec les tribus d'Indiens d'Amérique qui leur étaient venues en aide.

Repas traditionnel

Impossible de fêter Thanksgiving sans servir la fameuse dinde farcie aux marrons ou aux noisettes, accompagnée d'une purée de pomme de terre et d'une sauce aux canneberges. En dessert, on trouve bien sûr la tarte à la citrouille, qui devient parfois un flan dans certaines familles. Dans chaque État cependant, les recettes diffèrent selon les cultures qui s'y sont enracinées : à Baltimore, l'héritage allemand impose un plat de choucroute, et en Californie, dont la majorité de la population est d'origine latino, on glisse beaucoup de piments mexicains dans les farces (et même dans la pumpkin pie !).

Des goûts et des couleurs...

La citrouille, dans une tarte, n'a pas tout à fait le goût de la citrouille (ou du potiron) de nos soupes : très sucrée, riche, voire écœurante pour certains. On peut même se passer d'ajouter du sucre. Elle a une texture onctueuse et agréable, et, avec une pincée d'épices (cannelle, muscade, gingembre), c'est un vrai régal ! Les plus gourmands l'habillent de chantilly. Mais, autant prévenir tout de suite, rares sont les personnes qui s'en resservent deux fois !

Comme aux États-Unis

Certains produits américains sont parfois difficiles à trouver dans les rayons du supermarché. C'est le cas, notamment, des canneberges : à défaut d'en trouver partout, on peut les remplacer par des airelles, qui ont un goût semblable, et la même apparence. Libby's, le roi de la purée de citrouille aux États-Unis, n'exporte pas dans les grandes surfaces françaises, mais on peut en acheter dans les épiceries américaines ou en ligne. L'alternative pratique et tout aussi savoureuse : la purée de potiron surgelée, que l'on trouve facilement... le mieux étant, bien sûr, la purée maison !

Et + d'idées de recettes sur :
www.gourmand.viepratique.fr

La grâce d'Obama

C'est une tradition présidentielle de longue date : à chaque Thanksgiving, une dinde échappe à son sort et ne finira pas fourrée aux marrons. Son sauveur ? Le président des USA qui la gracie. Le premier a avoir eu ce geste est JFK en 1963 et c'est Bush père qui en a fait une tradition annuelle. En vérité, ce ne sont pas une mais bien deux dindes qui sont sauvées (histoire d'être sûr qu'il y en ait toujours une en pleine forme pour les caméras).

samedi & dimanche

Mon entrée

Crème de potiron

Pour 4 personnes
Préparation 20 min
Cuisson 25 min
Difficulté

- 1 potiron (d'environ 600 g)
- 1 carotte
- 1 blanc de poireau
- 8 pluches de cerfeuil
- 25 g de beurre demi-sel
- 25 cl de lait
- 25 cl de crème liquide
- sel et poivre

1. Lavez les pluches de cerfeuil. Épluchez la carotte et le poireau, lavez-les et émincez-les. Retirez l'écorce du potiron, égrainez le centre du légume et détaillez la chair en gros cubes.
2. Dans une casserole, faites fondre le beurre, faites-y suer la carotte et le poireau 2 à 3 minutes. Ajoutez le potiron, salez et poivrez puis versez de l'eau jusqu'à immersion des légumes. Laissez cuire 15 à 20 minutes.
3. Versez le lait et la crème. Portez à ébullition et mixez. Filtrez le liquide à travers une passoire fine. Servez bien chaud en soupière ou à l'assiette. Décorez de pluches de cerfeuil.

Mon plat

Dinde rôtie au jus d'ananas et patates douces

Pour 6 à 8 personnes Préparation 50 min Cuisson 3 h Difficulté

- 1 dinde
- 8 tranches d'ananas
- 6 patates douces
- 6 échalotes
- 4 oranges
- 3 pamplemousses
- 30 g de beurre
- 150 g d'écorces d'oranges confites
- 5 cl de vinaigre de pomme ou de cidre
- sel et poivre

1. Pelez les échalotes et émincez-les. Épluchez les patates douces et coupez-les en rondelles d'1 cm d'épaisseur. Coupez au couteau la peau des oranges et des pamplemousses puis prélevez les segments avec le couteau. Gardez le jus. Mixez 2 tranches d'ananas, le jus des agrumes, 50 g d'écorces d'oranges confites, le vinaigre, salez et poivrez. Ajoutez les échalotes. Étalez cette marinade sur la dinde ainsi qu'à l'intérieur.
2. Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Enfournez la dinde pour 1 heure. Arrosez régulièrement du jus de cuisson.
3. Pendant ce temps, faites dorer dans une poêle avec le beurre les rondelles de patates douces et les tranches d'ananas. Arrosez régulièrement du jus de cuisson.
4. Augmentez la température du four à 180 °C (th. 6) et ajoutez les rondelles d'ananas et les morceaux d'oranges confites. Laissez cuire encore 1 heure. Augmentez la température du four à 210 °C (th. 7). Ajoutez les patates douces et laisser cuire 1 heure. Arrosez régulièrement du jus de cuisson.
5. Déposez la dinde sur un grand plat, versez la garniture autour et terminez par les segments d'orange et de pamplemousse. Servez sans attendre.

Comme ma grand-mère

Je laisse toujours reposer la dinde cuite sous un papier alu au moins 15 à 20 minutes avant de la découper. Cela évite ainsi au jus de sortir de la chair. La viande est ainsi bien plus moelleuse. De plus, la dinde est plus facile à couper.

Le coaching gagnant

La base et la crème étant fragiles, j'utilise un moule à charnière ou un cercle à pâtisserie extensible pour démouler mon gâteau sans encombre.

Mon dessert

Cheesecake aux US cranberries

Pour 6 à 8 personnes Préparation 30 min Cuisson 5 min Réfrigération 5 h 30 Difficulté

Pour le fond de tarte : **120 g** de beurre **180 g** de cookies à l'avoine **30 g** de noix de Californie
Pour l'appareil au fromage blanc : **1** citron pressé **4** jaunes d'œufs **1** kg de fromage blanc frais (genre Kiri ou Saint Môret) **20 cl** de crème Chantilly **15** feuilles de gélatine **1** sachet de nappage gélifiant rouge **150 g** de sucre **125 g** de cranberries séchées **25 cl** de jus de cranberries (nectar)

1. Émiettez les cookies avec un rouleau à pâtisserie. Mixez les noix. Faites fondre le beurre. Mélangez les miettes de cookies, les noix moulues et le beurre.
2. Mettez du papier sulfurisé dans un moule et tapissez le fond avec le mélange cookies-noix-beurre. Aplatissez et mettez 2 heures au réfrigérateur.
3. Faites ramollir la gélatine 5 minutes dans un bol d'eau froide. Fouettez pendant 5 minutes les jaunes d'œufs, 125 g de sucre et le jus de citron. Ajoutez progressivement le fromage blanc sans cesser de battre.
4. Dans une casserole, faites fondre la gélatine à feu doux et ajoutez-la à la préparation au fromage blanc. Battez la crème Chantilly et incorporez-la également. Versez cette préparation dans le moule et réservez 3 heures au réfrigérateur.
5. Préparez le nappage avec le sachet de nappage, le reste du sucre et le jus de cranberries selon les indications du sachet. Ajoutez les cranberries et nappez le gâteau. Réservez 30 minutes au frais.

Abonnez vous

POUR SEULEMENT

1,89 € le numéro

au lieu de ~~2,95 €~~*

soit 26 numéros à 49 €

au lieu de ~~76,70 €~~*

BULLETIN D'ABONNEMENT

RENVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** Gourmand / Abonnements, B945, 60647 Chantilly cedex ou par fax au **03 44 58 44 25**

ABONNEZ-VOUS SUR **gourmandabo.com** ou au **03 44 62 52 27** (prix d'un appel local) en donnant le code VPG332

☑ OUI, je m'abonne à Gourmand pour **1 an (26 n°)** au prix de **49€** seulement au lieu de ~~76,70€~~*, **soit 1,89€ le numéro.**

Ci-joint mon règlement

❑ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de **PGP**

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_|

Date et signature

obligatoires :

Mes coordonnées

VPG332

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

.....

CP : |_|_|_|_|_| Ville : .....

.....

email : ..... @ .....

.....

❑ Oui je souhaite recevoir par email des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires.

* Prix de vente au numéro. Offre réservée à la France métropolitaine, valable deux mois. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1er numéro de Gourmand. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous remboursons immédiatement les numéros restant à servir. Informatiques et libertés : le droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. PGP – 45 avenue du Général Leclerc - 60643 Chantilly Cedex

Je veux un p'tit déj qui change

LES FLOCONS D'AVOINE
Incontournables dans le porridge, on les retrouve dans les dernières tendances du petit déjeuner : le bowl cake et dans certaines recettes de smoothie bowl. Une céréale nourrissante qui se marie très bien avec les fruits.

LE SMOOTHIE BOWL
Dans ce smoothie, les fruits mixés ne se retrouvent plus dans un verre mais dans un bol ! Fruits frais coupés en morceaux et graines ultra saines... Il est complet, nourrissant et léger !

54 %

C'est le pourcentage des adolescents qui prennent le temps d'avaler un petit déjeuner le matin. Un chiffre qui a fortement chuté ces dernières années. C'est un fait : le repas le plus important de la journée est boudé, même par les adultes. On profite des nouveautés du matin pour retrouver le sourire et surtout bien se nourrir dès potron-minet.

- **Je mets des flocons d'avoine dans mon bol pour manger des céréales complètes et booster mon organisme.**
- **Je profite des dernières tendances petit déjeuner pour faire le plein de fruits frais et pour bien me nourrir sans passer des heures aux fourneaux.**
- **Je n'oublie pas les intolérants avec une recette sans gluten et sans lait et je picore les dernières actus nutrition.**

Star du marché

Les flocons d'avoine

Il s'agit d'une céréale complète, puisqu'elle conserve son écorce : c'est dans cette écorce que l'on retrouve tous les bienfaits nutritionnels, à savoir fibres, vitamines et minéraux.

8,4 g
C'est sa teneur en fibres insolubles pour 100 g. En gonflant dans l'organisme, elles favorisent le transit et la sensation de satiété.

25 millions de tonnes
C'est sa production mondiale, dont le tiers est assuré par l'Union européenne, suivie de la Russie et du Canada.

348 kcal pour 100 grammes : elle est moins calorique que la plupart des céréales de grandes surfaces, saturées en sucres et matières grasses.

Les sportifs aiment en consommer dès le matin, pour leurs apports en antioxydants qui favorisent la réparation musculaire, donc la récupération après l'effort.

LE SAVIEZ-VOUS ?
Les flocons d'avoine faisaient partie de l'alimentation de base des Écossais, ce qui leur valait les railleries des Anglais qui, eux, en donnaient à manger aux chevaux. Ironie de l'histoire, ils ont fini par devenir le petit déjeuner classique dans toute la Grande-Bretagne.

Retrouvez nos recettes aux flocons d'avoine en p. 68.

Leurs 5 bienfaits

Chouchous des Anglo-Saxons, les flocons d'avoine ont désormais la cote dans nos assiettes. Normal, ils promettent un cholestérol bas, une glycémie régulée et une taille fine ! *Par Kity Bachur*

1 UN INDEX GLYCÉMIQUE ASSEZ BAS

Rappelons que l'index glycémique (IG) mesure la capacité d'un sucre à élever la glycémie (taux de sucre sanguin) après l'avoir consommé. Plus cet IG est élevé, plus la sécrétion d'insuline qui en résulte est forte, et plus le corps va stocker le sucre sous forme de graisses. Les flocons d'avoine ont un IG moyen, ce qui en fait un aliment tout à fait recommandable. En revanche, attention ! Si leur index glycémique est de 60-65 lorsqu'on les mange froids (avec du lait ou dans un smoothie, par exemple), il grimpe à 75-85 lorsqu'ils sont consommés chauds.

2 RICHES EN FIBRES

Cet apport en fibres (en particulier en bêta-glucanes) permet à la fois de stimuler le transit, de réduire le taux de cholestérol dans le sang et de réguler la glycémie. Par ailleurs, la richesse en fibres des flocons d'avoine leur confère des propriétés rassasiantes et donc permet de limiter les grignotages et la prise de poids.

3 APPORT EN PROTÉINES VÉGÉTALES

100 g de flocons d'avoine nous en fournit environ 13 g. Certes ce sont des protéines végétales, donc un peu moins bien assimilées par l'organisme que les protéines d'origine animale, mais il suffit de les consommer avec du lait ou un yaourt pour un apport complet. Cet apport permet d'entretenir les muscles. C'est pour cette raison, et parce qu'ils possèdent un IG moyen, que les sportifs, et en particulier ceux qui font de la musculation, consomment régulièrement des flocons d'avoine.

4 PLEINS DE BONNES CHOSES

Côté apports nutritifs, les flocons d'avoine en sont bien pourvus. Ils renferment, en effet, un bon assortiment de minéraux : du magnésium, un formidable antistress ; du potassium, qui assure le bon fonctionnement neuro-musculaire ; du calcium, indispensable aux os... En ce qui concerne les vitamines, ils apportent surtout celles du groupe B qui régulent le système nerveux. Les flocons d'avoine apportent aussi de bons acides gras qui protègent notre cœur et nos artères.

5 AIDES-MINCEUR

Non seulement les flocons d'avoine favorisent la satiété, mais ils sont également peu caloriques : une portion (soit environ 40 g) apporte 140 kcal. Il est donc conseillé d'en manger le matin au petit déjeuner car ils nous permettent d'éviter le fameux petit creux de 11 heures !

Spécial petit déjeuner
Bowl cakes et smoothie bowls :

Ces deux nouvelles tendances culinaires, amies du petit déj, ont plein de points communs. Ingrédients complets, des fruits et surtout du style... Le tout préparé dans un bol ! Décryptage. *Par Kity Bachur*

Le kiwi est très riche en vitamine C, excellent pour le matin !

le bol version santé !

Vous n'avez pas pu échapper au phénomène cet été (du moins sur les réseaux sociaux) de ces deux nouveautés petit déj. Les photos ultra colorées et gourmandes ont envahi les blogs et Instagram. Pourquoi s'intéresse-t-on à cette tendance ? Car ce sont deux vrais « bols » de fraîcheur qui soufflent sur les habitudes du matin. Lorsque l'on veut faire attention à sa ligne, ça se résume à du fromage blanc ou un yaourt, un fruit et une tasse de thé ou de café. Au mieux à un granola (des céréales cuites au four avec des fruits secs et du miel, voire du sucre) mélangé audit fromage blanc. Autant dire qu'au quotidien, ce n'est pas folichon, et au bout de quelque temps, le pain et la brioche reprennent vite le dessus. Avec ces deux préparations, la seule limite c'est son envie ! Surtout pour le smoothie revisité qui mêle fruits mixés, yaourt, fruits frais... Pour les matins détente, les morceaux de chocolat sont même bienvenus ! Bref, on continue de faire attention avec une recette saine et qui répond aux besoins journaliers, mais on est devant un plat qui fait envie, et ça change tout !

• UN BOWL CAKE, QUÈSACO ?

C'est le cousin germain du mug cake, vous savez ce drôle de petit gâteau préparé en un clin d'œil dans une tasse. Dans le bowl cake, on a troqué le mug pour... un bol ! La principale différence vient de là puisque les modes de préparation et de cuisson sont identiques. La base est simple : 1 œuf, des

Les précieux conseils de Chloé, blogueuse

Chloé est une étudiante suisse, passionnée de cuisine, de nutrition et de sport. Elle anime un blog, Bowl & spoon, sur lequel elle propose des recettes simples, saines et gourmandes.

« Les smoothies bowls doivent pouvoir se manger à la cuillère, il faut donc qu'ils soient épais, et c'est encore plus gourmand s'ils ont l'allure d'une crème glacée, explique Chloé. Pour cela, c'est facile : coupez les fruits ou légumes en petits morceaux, enveloppez-les dans du film alimentaire et mettez-les au congélateur une nuit. Le lendemain, il suffit de les mettre congelés dans son mixer avec un peu de liquide (eau, lait, lait de coco...). Pour donner de la texture et de l'onctuosité, on peut utiliser de la banane, de l'avocat ou du fromage blanc. On peut également y ajouter diverses épices (cannelle, vanille...) pour relever le goût, ou des compléments alimentaires pour le booster en nutriments (açaï en poudre, maca, spiruline, pollen...). Enfin, l'ajout de fruits secs, de beurre d'oléagineux (noix, noisettes, beurre de cacahuètes, beurre de coco...) ou de graines (chia, lin...) apporte de bonnes graisses qui permettent de se sentir rassasié plus longtemps. »

céréales (flocons d'avoine, muesli, son...), du lait, des fruits, des oléagineux, du chocolat, et éventuellement du sucre ou du miel... La cuisson aussi : quelques minutes au micro-ondes, et le tour est joué ! Dès que l'on utilise des flocons d'avoine, cela évoque un bon vieux porridge mais, grâce à la levure, le bowl cake est bien plus léger et plus digeste ! Autre avantage : il constitue un petit déjeuner nourrissant et complet, donc de quoi tenir jusqu'au déjeuner sans craquer sur la première friandise à portée de main sur les coups de 11 heures !

J'ajoute des super aliments

- des graines de chia ou de lin riches en oméga 3,
- des grains de grenade, formidables antioxydants,
- des baies de goji ou d'açaï, excellents stimulants.

• **Le +** : par rapport au mug cake, le bowl cake promet un petit déj « healthy », c'est-à-dire un repas sain et équilibré. En effet, contrairement à son cousin germain, il ne contient ni beurre, ni farine et parfois même pas de sucre ajouté !

À LIRE

Des recettes fastoches et gourmandes, il en existe de nombreuses ! Découvrez celles, savoureuses et originales, d'Audrey Legoff, auteur de l'ouvrage « Bowl cakes », coll. « Les Petites Recettes », éd. Hachette Pratique, 7,99 €.

• ET LE SMOOTHIE BOWL, C'EST QUOI ALORS ?

Exit la paille et le grand verre, place au bol et à la cuiller ! Eh oui, c'est désormais la façon de déguster son smoothie. Snobisme ? Pas du tout ! C'est parce que cette bombe antioxydante s'enrichit en plus de toppings : des céréales (muesli, granola...), des graines, des fruits secs, des dés de fruits ou des baies, des copeaux de noix de coco... C'est facile à réaliser : vous faites un smoothie traditionnel (fruits ou/et légumes + yaourt ou lait), vous le versez dans un récipient creux, et vous ajoutez dessus les ingrédients voulus. Fruits de la saison (kiwi,

Et la coach en nutrition, elle en pense quoi ?

« Ces deux nouveaux modes de préparations culinaires présentent de nombreux avantages, explique Virginie Parée. Tout d'abord, ils sont complets et donc apportent tout ce dont nous avons besoin pour bien démarrer la journée. De plus, comme ils sont joliment présentés, ils ouvrent l'appétit aux enfants et aux ados qui ont tendance à bouder le petit déjeuner. Qui plus est, lorsqu'un plat est soigné, on le mange plus lentement, on prend le temps de le savourer, et c'est bien meilleur pour la santé et pour la ligne ! J'ai une nette préférence pour le smoothie bowl car il ne comporte pas de cuisson contrairement au bowl cake. Or, on sait que la cuisson altère les qualités nutritionnelles des aliments. Dans tous les cas, je conseille d'utiliser des ingrédients de bonne qualité, bio si possible, de préférer les laits végétaux (aux amandes, noisettes, céréales...) au lait de vache car ils sont plus digestes et moins gras. Il est intéressant d'y ajouter : des graines (lin, tournesol...) et des oléagineux qui vont fournir de bonnes graisses ; et des fruits secs qui ont un pouvoir basifiant (et donc luttent contre l'excès d'acidité dans le corps qui est mauvais pour la santé). Sans oublier les fruits frais pour un apport en antioxydants. »

poire, pomme...) ou fruits exotiques (pour sortir du quotidien), le smoothie bowl est toujours plein de couleurs.

• **Le + :** il est plus complet qu'un smoothie traditionnel grâce à ce que l'on ajoute dessus. Il est aussi plus rassasiant car il se consomme moins vite : il faut 20 minutes, en moyenne, pour ressentir la satiété.

DES RECETTES QUI FONT ENVIE

Un bol de fromage blanc avec trois fruits, un jus de fruit et une tartine avec du beurre allégé... Ces astuces pour un petit déj « léger » ont vite fait de rendre la routine matinale triste. C'est bien le gros avantage de ces nouvelles recettes du matin : elles font envie. Couleur flashy, jolie disposition et, en bonus, des ingrédients à consommer sans remords, cela laisse rêveur. On retrouve le plaisir de bien manger et de prendre un peu son temps (fini la tasse de café avalée debout avec le manteau déjà enfilé). Et pour ceux qui ont peur de courir après le temps, les fruits sont découpés la veille et le topping (graines, fruits, chocolat...) est aussi pensé en amont. Le jour J, il ne reste plus qu'à mixer et assembler, ce qui prend maximum 10 minutes (allez 15, si on fait la vaisselle !).

LE RÔLE DU TOPPING

Il n'est évidemment pas simplement esthétique. Il est aussi là pour compléter les apports des autres ingrédients. Par exemple, les graines de chanvre sont riches en acides gras essentiels et protègent des maladies cardio-vasculaires. Elles apportent aussi des protéines. Les graines de chia (dont on a beaucoup parlé ces derniers temps) contiennent de grandes quantités d'oméga 3 qui soulagent les inflammations, et sont aussi riches en calcium. Le bémol ? Ces petites merveilles ont un certain coût. Les autres éléments (chocolat, noix de coco...) apportent du goût et de bonnes graisses. La règle d'or ? Ne choisir que des produits bruts encore riches en nutriments.

Mini-bowl cakes café, noix et chocolat

Mes recettes de bowls

Recette et photo extraites de l'ouvrage « Bowl cakes », d'Audrey Legoff, photos Pierre Chivoret, stylisme Alexia Janny, coll. « Les Petites Recettes », éd. Hachette Pratique, 7,99 €.

Recettes à retrouver page suivante

La recette de Chloé

Smoothie bowl mangue, coco & chanvre

Pour 1 bol Préparation 15 min
Difficulté

- **175 g** de mangue pelée
- **100 g** de banane pelée
- **7,5 cl** de lait de coco
- **10 g** de graines de chanvre
- **5 g** de graines de chia
- **5 g** de noix de coco râpée

1. La veille, coupez la mangue en dés. Répartissez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé et placez au congélateur une nuit.
2. Le jour même, versez 5 cl de lait de coco dans le bol du mixer. Ajoutez la mangue congelée. Mixez jusqu'à obtention d'un smoothie lisse.
3. Versez dans un bol. Ajoutez le reste de lait de coco.
5. Coupez la banane en rondelles. Répartissez-les sur le dessus et recouvrez de noix de coco râpée, et des graines de chanvre et de chia.

Bon à savoir

La mangue a une teneur élevée en polyphénols qui lui confère des propriétés anti-âge. En effet, ces antioxydants vont lutter contre les attaques des radicaux libres responsables de l'altération des cellules.

Mini-bowl cakes café, noix et chocolat

Pour 4 personnes Préparation 5 min
Cuisson 2 min 30 Difficulté

- **1** œuf
- **3 c.** à soupe de crème fraîche
- **50 g** Cerneaux de noix
- **2 c.** à soupe de pépites de chocolat
- **2 c.** à soupe de sucre en poudre
- **2 c.** à soupe de Maïzena
- **2 c.** à café d'extrait de café liquide
- **1 c.** à café de levure chimique
- **1** bombe de crème Chantilly
- Cacao en poudre
- Huile

1. Mixez les cerneaux de noix pour les réduire en poudre.
2. Dans un grand bol, battez l'œuf avec le sucre à l'aide d'une fourchette. Ajoutez la crème fraîche et l'extrait de café, puis mélangez.
3. Ajoutez la poudre de noix, la Maïzena et la levure chimique. Mélangez de nouveau. Incorporez les pépites de chocolat.
4. Huilez 4 ramequins (ou coupelles) de 8 cm de diamètre. Versez-y la préparation, puis faites cuire 2 minutes 30 au four à micro-ondes (750 W). Vérifiez la cuisson des gâteaux en y plantant un couteau. Si la pâte est encore liquide, faites-les cuire à nouveau par tranches de 30 secondes.
5. Démoulez les mini-bowl cakes dans des petites assiettes. Ajoutez une noix de crème Chantilly sur chacun et saupoudrez de cacao en poudre. Dégustez tiède.

Smoothie bowl aux fruits rouges

Pour 1 bol Préparation 15 min
Difficulté

- **1** banane
- **80 g** de framboises surgelées
- **1** grosse poignée de myrtilles surgelées
- **1** grosse poignée de groseilles surgelées
- **15 g** de flocons d'avoine
- **8 g** de graines de chia
- **20 cl** de boisson végétale (amande, soja, riz...)

1. Dans le bol de votre mixer, versez la moitié des fruits surgelés (l'autre partie servira pour le dressage), les flocons d'avoine, et la boisson végétale.
2. Mixez pendant quelques minutes jusqu'à obtenir une préparation lisse. Coupez la banane en rondelles.
3. Versez le smoothie dans un bol puis disposez sur le dessus, en bandes parallèles, les myrtilles restantes, les rondelles de banane, les groseilles, les graines de chia et enfin le reste des framboises.

Bon à savoir

Pour ceux qui ne jurent que par le lait de vache le matin, rien n'empêche de remplacer la boisson végétale par un yaourt (plus digeste que le lait).

La recette vegan et sans gluten

Quiche champignons-butternut

C'est ce qu'on appelle « faire d'une pierre deux coups », cette quiche très automnale est à la fois sans ingrédients d'origine animale et sans gluten… Et, une bonne nouvelle n'arrivant jamais seule, elle est issue du nouveau livre de la célèbre blogueuse Cléa.

Pour **4 personnes** Préparation **20 min**
Cuisson **1 h** Difficulté

Pour les légumes : ¼ de courge butternut · **400 g** de champignons de Paris · **100 g** de shiitakés · **1** échalote · **1 c.** à soupe d'huile d'olive
Pour la béchamel : **25 g** de crème de riz en poudre · **20 cl** de lait de soja · **5 cl** de crème de soja liquide · **1 c.** à soupe de tahin · **1** pincée de noix muscade · **1** pincée de sel
Pour l'assemblage : **2** œufs · quelques brins de ciboulette ou de persil · **1** pâte à tarte aux flocons de millet · **12** cerneaux de noix · **2 c.** à soupe de graines de courge

1. Coupez la butternut en lamelles et faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes. Pelez les champignons (pas nécessaire pour les shiitakés).
2. Coupez les champignons en deux ou en quatre. Pelez et émincez l'échalote. Chauffez l'huile, ajoutez l'échalote et les champignons. Salez. Faites cuire sur feu moyen jusqu'à ce que les champignons aient rendu toute leur eau et soient bien tendres.
3. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Préparez la béchamel. Placez la crème de riz en poudre dans une casserole et délayez avec le lait de soja. Faites épaissir sur feu doux, tout en remuant. En fin de cuisson, incorporez la crème liquide, le tahin, la noix muscade et le sel. Laissez tiédir, puis incorporez les œufs, les champignons et les fines herbes hachées.
4. Faites cuire la pâte à tarte à blanc pendant 8 minutes, puis versez la béchamel dessus. Décorez de lamelles de butternut, de cerneaux de noix et de graines de courge. Enfournez pour 35 minutes. Servez chaud ou tiède.

Gourmand a repéré

Recette et photo sont tirées de l'ouvrage « Tout sans gluten », de Cléa, blogueuse culinaire connue pour ses plats simples et sains. Pizzas, brioches, biscuits… On y retrouve plus de 600 recettes sans gluten, mais aussi sans lactose. Éd. La Plage, 29,95 €.

Du nouveau chez Casino !

La gamme sans gluten de Casino s'agrandit et présente ses nouveautés en sec, frais et surgelé. De quoi élargir le choix dans ces produits de plus en plus plébiscités par le grand public, dans un souci de qualité et d'innovation. Avec des matières premières sélectionnées, toutes les nouveautés sont garanties sans matières grasses hydrogénées, ni huile de palme.

Ma recette sans lactose

Blinis de saumon

Ce n'est pas parce qu'on cuisine sans lait de vache que l'on n'est pas gourmet ! On se lance dans une délicieuse recette de blinis .

Pour 2 personnes Préparation 15 min
Cuisson 15 min Difficulté

- **200** g de saumon fumé
- **4 c.** à café d'œufs de poisson
- quelques brins d'aneth frais
- **1 c.** à café de margarine
- **100** g de farine de sarrasin
- **75** g de farine
- **25 cl** de boisson à l'avoine Alpro
- **6 c.** à soupe de crème d'avoine
- **1 c.** à café de levure
- **1 c.** à soupe d'huile

1. Battez les œufs de poisson jusqu'à les faire mousser. Incorporez la farine de sarrasin, la farine de blé et la levure.
2. Ajoutez la boisson végétale à l'avoine jusqu'à obtenir une pâte lisse puis versez l'huile.
3. Faites chauffer la margarine dans une poêle et versez 1 cuillerée à café de la préparation pour chaque blini.
4. Laissez suffisamment d'espace entre chaque blini pour laisser s'étendre la pâte lors de la cuisson.
5. Faites cuire les blinis de chaque côté jusqu'à obtenir une coloration dorée. Répétez l'opération jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée.
6. Réservez les blinis sur une assiette. Mettez un peu de saumon et de crème d'avoine sur chacun d'eux. Ajoutez quelques œufs de poisson et décorez avec un brin d'aneth.

Gourmand a repéré...

Des gaufres sans lactose et sans gluten

Dans La Cour Bleue du BHV Homme, un bar à gaufres fait doucement dorer sa pâte pour un snack gourmand et original, servi sur un bâtonnet en bois façon esquimau. Des gaufres traditionnelles, sucrées ou salées, avec une pâte sans gluten, ne contenant que du lait et du beurre végétal et du sucre roux. Deux ans de recherche pour trouver LA recette parfaite, équilibrée et légère avec ça. Vous savez où vous arrêter pour votre prochaine balade dans le Marais !
Yummy & Guiltfree, 14 rue du Temple, 75004 Paris.Du lundi au samedi de 11 h à 19 h.

Ça va bruncher tout cru !

Les crudivores ont leur QG à Paris : un bistrot brunch qui utilise uniquement des produits crus ou déshydratés. L'avantage ? Conserver tous les apports en vitamines et nutriments. D'où le nom du restaurant, 42 Degrés, car au-delà de cette température, ces apports sont détruits. En plus de l'intérêt santé, on découvre des saveurs originales. Précipitez-vous au brunch du dimanche, qui propose une formule à volonté, avec boisson chaude et smoothie frais.
42 Degrés, 109 rue du Faubourg-Poissonnière, 75009 Paris. Brunch le dimanche de 12 h à 16 h, 32 € par personne.

ATELIER PÂTISSERIE

Les éclairs maison

PAS À PAS

Étape principale mais délicate pour de beaux éclairs : la pâte à choux ! Découvrez toutes nos astuces pour la réussir à tous les coups.

À retrouver p. 74.

NOS ÉCLAIRS REVISITÉS

Déclinez vos éclairs en détournant des recettes traditionnelles, comme ce paris-brest original et dangereusement addictif.

À retrouver en p. 77.

ACCROS À CE DESSERT

Les Français sont addicts au chocolat, et ça, c'est bien connu. Mais une étude récente* dévoile leurs préférences en produits chocolatés, et l'éclair arrive en 5e position, avec 36,5 %, derrière la tablette, le fondant, le pain au chocolat et la mousse. C'est chez les 35-54 ans que l'éclair remporte le plus de suffrages.

*étude réalisée par Toluna.

Pas à pas : du chou à l'éclair

La pâte à choux, véritable fleuron de la pâtisserie traditionnelle française, reste un basique ! Des éclairs aux religieuses, en passant par les petits choux à garnir, mais aussi les entremets bien gonflés comme le saint-honoré ou le paris-brest, elle est partout. Dans le labo de Gourmand, nous avons décliné la recette traditionnelle de l'éclair. *Par Jérémy Diaz*

Ce qu'il me faut...

Pour 12 choux
Préparation 15 min
Cuisson 35 min
Difficulté

- **4** œufs
- **12,5 cl** de lait
- **100 g** de beurre
- **150 g** de farine
- **8 g** de sucre
- **4 g** de sel

Astuce pour des choux bien gonflés

10 minutes avant la fin de la cuisson, laissez la porte du four légèrement entrebâillée à l'aide d'une cuillère en bois.

1. Dans une casserole, portez à ébullition 12,5 cl d'eau, le lait, le sel et le sucre. Retirez du feu dès les premiers bouillons. Coupez le beurre en morceaux et incorporez-les au mélange.
2. Ajoutez d'un coup la farine.
3. Mélangez pour obtenir une préparation homogène.
4. Remettez sur le feu pour dessécher la pâte, jusqu'à ce qu'elle accroche légèrement à la casserole.
5. Hors du feu, incorporez les œufs un à un en mélangeant à la spatule.
6. Dressez les choux (éclairs, couronnes, têtes et corps de religieuses) et faites cuire 35 minutes dans un four préchauffé à 210/220 °C (th. 7/8).

Éclairs classiques à la vanille

Pour 6-8 éclairs Préparation 15 min Cuisson 35 min
Difficulté

Pour la crème pâtissière à la vanille : **100 g** de jaunes d'œufs **50 cl** de lait **50 g** de beurre **120 g** de sucre **50 g** de Maïzena ou de farine **1** gousse de vanille
Pour le glaçage : glaçage vanille ou chocolat (en GMS ou en magasin spécialisé)

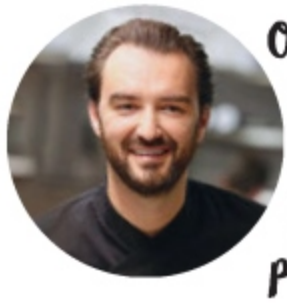
1. Préparez la pâte à choux en suivant la recette de la p. 74. Dressez les éclairs avec une poche munie d'une douille de diamètre 12-14 sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Procédez à la cuisson comme indiqué p. 74.
2. Dans un cul-de-poule, blanchissez les jaunes d'œufs avec le sucre puis ajoutez la Maïzena. Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille grattée, versez-en la moitié sur le mélange œufs-sucre-Maïzena et fouettez bien. Débarrassez dans la casserole contenant l'autre moitié du lait, et faites chauffer de nouveau tout en mélangeant énergiquement jusqu'à épaississement de la préparation. Continuez à mélanger jusqu'à l'ébullition. Stoppez la cuisson, laissez tiédir, puis incorporez petit à petit le beurre. Débarrassez la crème dans un récipient et filmez au contact. Laissez refroidir.
2. Procédez au dressage : faites une incision dans la face cachée des éclairs et remplissez-les à la poche à douille. Décorez avec le glaçage de votre choix.

Éclairs fourrés à la crème de mangue au lait de coco

Pour 6-8 éclairs Préparation 15 min Cuisson 35 min
Difficulté

Pour la crème pâtissière :
1 mangue bien mûre **1** œuf + **4** jaunes **150 g** de sucre **50 cl** de lait de coco **50 g** de farine
Pour le glaçage : glaçage tout prêt (en GMS ou magasin spécialisé)

1. Préparez la pâte à choux en suivant la recette de la p. 74. Dressez les éclairs avec une poche munie d'une douille de diamètre 12-14 sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Procédez à la cuisson comme indiqué p. 74.
2. Préparez la crème de mangue : pelez et mixez la mangue puis filtrez la pulpe. Faites chauffer le lait de coco dans une casserole. Cassez l'œuf entier avec les jaunes, battez le tout en omelette dans un saladier. Ajoutez le sucre et battez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine tamisée petit à petit, versez le lait chaud en filet et fouettez. Versez la préparation dans une casserole et faites cuire à feu doux, sans cesser de fouetter, jusqu'aux premiers frémissements de la crème. Laissez refroidir puis ajoutez la pulpe de mangue et mélangez.
3. Procédez au dressage : lorsque les éclairs sont froids, fendez-les le long d'un côté. Remplissez une poche à douille avec la crème à la mangue et garnissez-en les éclairs. Décorez avec le glaçage.



On peut aussi préparer une crème vanille coco et y ajouter des petits dés de mangue fraîche. Ainsi, le goût est plus prononcé et la crème plus légère.

Éclairs au citron meringué

Pour 6-8 éclairs Préparation 15 min Cuisson 35 min Repos 1 h Difficulté

amandes effilées **Pour la crème au citron :** **4** citrons moyens non traités **3** œufs **150** g de sucre **1 c.** à soupe de Maïzena **Pour la meringue italienne :** **3** blancs d'œufs **200 g** de sucre

1. Préparez la pâte à choux en suivant la recette de la p. 74. Dressez 4 choux avec une poche munie d'une douille cannelée, de manière à ce qu'ils soient collés les uns aux autres, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez de quelques amandes effilées. Procédez à la cuisson comme indiqué p. 74. Laissez refroidir au moins 1 heure dans le four, porte entrouverte.

2. Préparez la crème au citron : lavez et séchez 2 citrons, puis râpez-en le zeste. Pressez tous les citrons. Versez les zestes et le jus dans une casserole avec le sucre et la Maïzena. Faites chauffer à feu doux.

3. Dans un bol, battez les œufs. Ajoutez-les dans la casserole en remuant. Augmentez la puissance de la flamme et fouettez jusqu'à épaississement. Laissez refroidir.

4. Pour la meringue : dans une casserole, faites chauffer 80 cl d'eau et le sucre. Lorsque le mélange atteint 110 °C, commencez à battre les blancs. Dès que le sirop atteint 120 °C, versez-le sur les blancs mousseux. Continuez à battre jusqu'à complet refroidissement.

5. Procédez au dressage : garnissez les éclairs de crème au citron à l'aide d'une poche à douille. Décorez le dessus des éclairs avec la meringue italienne, et passez rapidement au chalumeau de cuisine afin de dorer la meringue.

Éclairs-choux façon paris-brest

Pour 6 éclairs Préparation 35 min Cuisson 55 min Difficulté

125 g de beurre mou **25 cl** de lait **3** jaunes d'œufs **115 g** de pralin en poudre
60 g de sucre **20 g** de Maïzena sucre glace

1. Préparez la pâte à choux en suivant la recette de la p. 74. Dressez 4 choux avec une poche munie d'une douille cannelée, de manière à ce qu'ils soient collés les uns aux autres, sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez de quelques amandes effilées. Procédez à la cuisson comme indiqué p. 74. Laissez refroidir au moins 1 heure dans le four, porte entrouverte.

2. Dans une casserole, portez le lait à ébullition. Dans une terrine, blanchissez les jaunes d'œufs avec le sucre, puis incorporez-y la Maïzena. Tout en battant, versez dessus en filet le lait bouillant. Transvasez dans la casserole et faites épaissir sur feu moyen en remuant jusqu'à l'ébullition. Laissez refroidir. Dans une terrine, travaillez le beurre en pommade. Intégrez-y la crème froide et le pralin en fouettant afin de bien aérer la masse.

3. Procédez au dressage : tranchez les éclairs-choux dans l'épaisseur. Garnissez la partie inférieure de la préparation au pralin, replacez la partie supérieure et saupoudrez de sucre glace.

offre découverte gourmand

-24%

Plus de 90 recettes par numéro !

6 mois (13 n°) 29€
Au lieu de ~~38,35€~~

-35%

Bons plans, infos pratiques et témoignages.

1 an (12 n°) 15€
Au lieu de ~~23,40€~~

Pour Noël
5 ABONNEMENTS
À MOINS DE 30€

-17%

Beauté, mode, santé, culture au fil des pages.

6 mois (6 n°) 9€90
Au lieu de ~~12€~~*

-10% SUPPLÉMENTAIRE SUR **www.abo.reworldmedia.com**
AVEC LE CODE NOEL15

-36%

Pour les passionnés des fourneaux!

6 mois (6 n°) 15€
Au lieu de ~~23,70€~~*

-36%

Un programme télé complet!

6 mois (26 n°) 19€90
Au lieu de ~~31,20€~~*

BULLETIN D'ABONNEMENT

RENVOYEZ CE **BON D'ABONNEMENT** PGP/Abonnements, B945, 60647 Chantilly cedex ou appelez au 03 44 62 52 27 (prix d'un appel local)

-10% SUPPLÉMENTAIRE SUR **www.abo.reworldmedia.com** AVEC LE CODE NOEL15

Magazine	Réf.	Durée de l'abonnement	Prix normal au numéro	Mon prix	Ma réduction
☐ Gourmand	VPGNOEL	6 mois – 13 numéros	~~38,35€~~	29€	-24%
☐ Vie Pratique Féminin	VFNOEL	1 an – 12 numéros	~~23,40€~~	15€	-35%
☐ Marie France	MFNOEL	6 mois – 6 numéros	~~12€~~	9,90€	-17%
☐ Papilles	PAPNOEL	6 mois – 6 numéros	~~23,70€~~	15€	-36%
☐ Télé Magazine	TMNOEL	6 mois – 26 numéros	~~31,20€~~	19,90€	-36%
☐ NOMBRE TOTAL D'ABONNEMENT		TOTAL DE MA COMMANDE		€	

Mes coordonnées

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

CP : |_|_|_|_|_| Ville : .....

email : ..... @.....

Ci-joint mon règlement

❑ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de **EDI SIC** pour marie france et **PGP** pour les autres titres

❑ Carte Bleue Visa / Eurocard / Mastercard

N° |_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

Date de validité : |_|_| |_|_| Cryptogramme |_|_|_|

(merci de noter les 3 derniers chiffres du numéro qui figurent au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires :

Coordonnées de la personne à qui j'offre des abonnements

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

CP : |_|_|_|_|_| Ville : .....

* Prix de vente au numéro. Offre réservée à la France métropolitaine, valable deux mois. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez sous 4 semaines environ votre 1er numéro. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous rembourserons immédiatement les numéros restant à servir. Informatiques et libertés : le droit d'accès, de rectification, d'opposition et de suppression des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs.

❑ Oui je souhaite recevoir par email des sollicitations commerciales et/ou participer à des études du groupe Publications Grand Public et de ses partenaires.

-10%
valable sur le site www.collection-pgp.fr avec le code: gourmand10

Offrez *une* carte cadeau

CETTE CARTE CADEAU VOUS DONNE ACCÈS À :

- ✓ + de 4 500 recettes exclusives en video et des fiches culinaires.
- ✓ des outils pour vous simplifier la vie au quotidien.
- ✓ les conseils de 150 chefs renommés.

COMMENT CA MARCHE ?

1) achetez une carte cadeau à la caisse de votre supermarché.
2) connectez vous et identifiez vous sur www.collection-pgp.fr
3) commencez à profiter du contenu de la carte.

24,90 €

3 MOIS DE COURS DE CUISINE EN LIGNE

Envie d'un chef à vos côtés ?

le petit cadeau qui fait plaisir

CARTES CADEAUX DISPONIBLES À

la caisse de votre supermarché

ET SUR **www.collection-pgp.fr**

On ose l'industriel !

Notre chouchou de la quinzaine

À table, les outils ! La tendance industrielle peut en effrayer certains, notamment à cause du coût prohibitif des matières en fer, en cuivre… Alors quand on voit ces bougeoirs, façon écrous, dorés, cuivrés ou métallisés : on fonce ! Une petite touche tendance qui préserve notre porte-monnaie et habille discrètement la table. 2,50 € le modèle moyen, 4,50 € le grand modèle, Monoprix.

L'éclat du diamant

Conçue comme une sorte de minicage à ampoule, cette lampe s'inscrit parfaitement dans la tendance industrielle, qui a gagné les luminaires avant d'envahir l'univers culinaire. Lampe diamante Cobre (existe aussi en noir), 48,97 €, en vente sur ChicPlace.com

Une ambiance « ferraille »

L'intérêt d'une tendance quand elle devient grand public ? On trouve tout un tas d'objets qui s'en inspirent et, quand on n'a pas l'âme d'un bricoleur, c'est tout à notre avantage. On est « in » sans avoir transpiré une seule goutte ! *Par Margot Dobrska*

Authentique

« Un café et l'addition, s'il vous plaît ! » Donnez un air de vrai bistrot à votre cuisine avec ce tabouret aux angles arrondis qui viennent adoucir la dureté du métal.
Tabouret en métal Denver, 69,99 €, Maisons du Monde.

À haute tension

Un décor très graphique – peint à la main – pour ces assiettes très branchées. Pas tape-à-l'œil et chics, elles plairont à celles et ceux que la déco industrielle laisse perplexes.
Assiettes collection Pylones, à partir de 38 €, Faïencerie Georges.

Pas de fil à retordre

Pratique et polyvalente, cette étagère en fil de fer attend vos petites boîtes et bocaux d'épices. En plus, les fils un brin tordus donnent l'impression qu'on l'a faite soi-même, et elle dispose même de crochets pour accueillir les torchons. Avec ses quatre casiers, elle vous aidera à tenir votre cuisine bien rangée.
Étagère en fil de fer laqué cuivre, 56 €, Madam Stoltz.

Le bon tuyau

Drôle d'objet que cette création luminaire originale et audacieuse (d'où son prix !) qui n'est pas sans évoquer les instruments bizarres dans le laboratoire d'un savant fou... À défaut de la mettre chez soi, on s'en inspire !
Lampe design industriel Zapalgo stopo, 240 €, DaWanda.

Bidon vintage

On se la joue pro de la cuisine à l'ancienne avec ce joli bidon à huile. Qu'on souhaite le remplir d'huile d'olive, de tournesol, de colza, de pépins de raisin ou de toute autre chose, on craque pour son look vintage.
Retro Cooking Oil Pourer, 17 €, Made4Men.

Néo-rustique

Une association du bois et du zinc réussie pour ce chevet, qui impose son style sans complexe en tant que petit meuble d'appoint dans la cuisine. Il se la joue casier industriel sans en être vraiment un et dans un format plus discret.
Chevet en bois, 129 €, Becquet.

Garde-à-vous

Avec leur couleur grise et leur numérotation en noir, ces trois boîtes en métal semblent tout droit sorties d'une caserne. Leur esthétisme minimaliste est parfait dans une cuisine où l'on souhaite calmer le jeu des couleurs.
Tea Coffe & Sugar Canisters, 45 €, Melody Maison.

Géométrique

On pique le style en fer des chariots de supermarché, mais en petit format et en version plus chic ! Un rangement qui sait se faire discret dans la cuisine et qui est prêt à accueillir des aliments comme des épices... Bref, il s'adapte à nos envies.
Panier en fil de fer industriel, 14 €, House Doctor, chez Étoile and Company.

▲ Esprit récup

On donne à notre cuisine des airs d'établi comme ceux de nos grands-parents. Console à roulettes pour le plan travail (s'il est un peu usé, c'est tant mieux !) et étagères en fer fixées au-dessus : donner un style vintage n'est pas très compliqué. Pour renforcer le côté « bricolo » des étagères, on vient fixer, derrière, un grillage. Et pour ceux qui n'apprécient pas forcément le côté tout fer, on peut aussi mettre des étagères en bois et installer des baguettes en Inox sur les bords.

Métal, cuivre... Le fer de lance de la cuisine !

Alliance parfaite ▶

On allie pratique et tendance en installant une jolie barre en métal noire au-dessus du plan de travail. Une petite tringle à rideaux fait parfaitement l'affaire. On y met ensuite des crochets afin de s'en servir comme support à ustensiles de cuisine. Enfin, pour jouer habilement avec les contrastes, on n'y suspend que des accessoires en bois ; il vient réchauffer le métal qui peut créer une ambiance un peu froide.

◀ Accordéon

On mise sur une applique murale un brin rustique et minimaliste avec un bras en accordéon. Au-delà de la dimension pratique, ça donne une vraie touche indus à notre intérieur, sans trop en faire. On installe sur les bras des crochets afin d'y suspendre des objets de cuisine : ciseaux, râpe, minipassoire... Cela casse le côté chirurgical de ces appliques et les rend plus décalées. On renforce le côté métallique avec une théière ou une horloge murale, afin de donner une cohérence à la déco.

Très attachant ▶

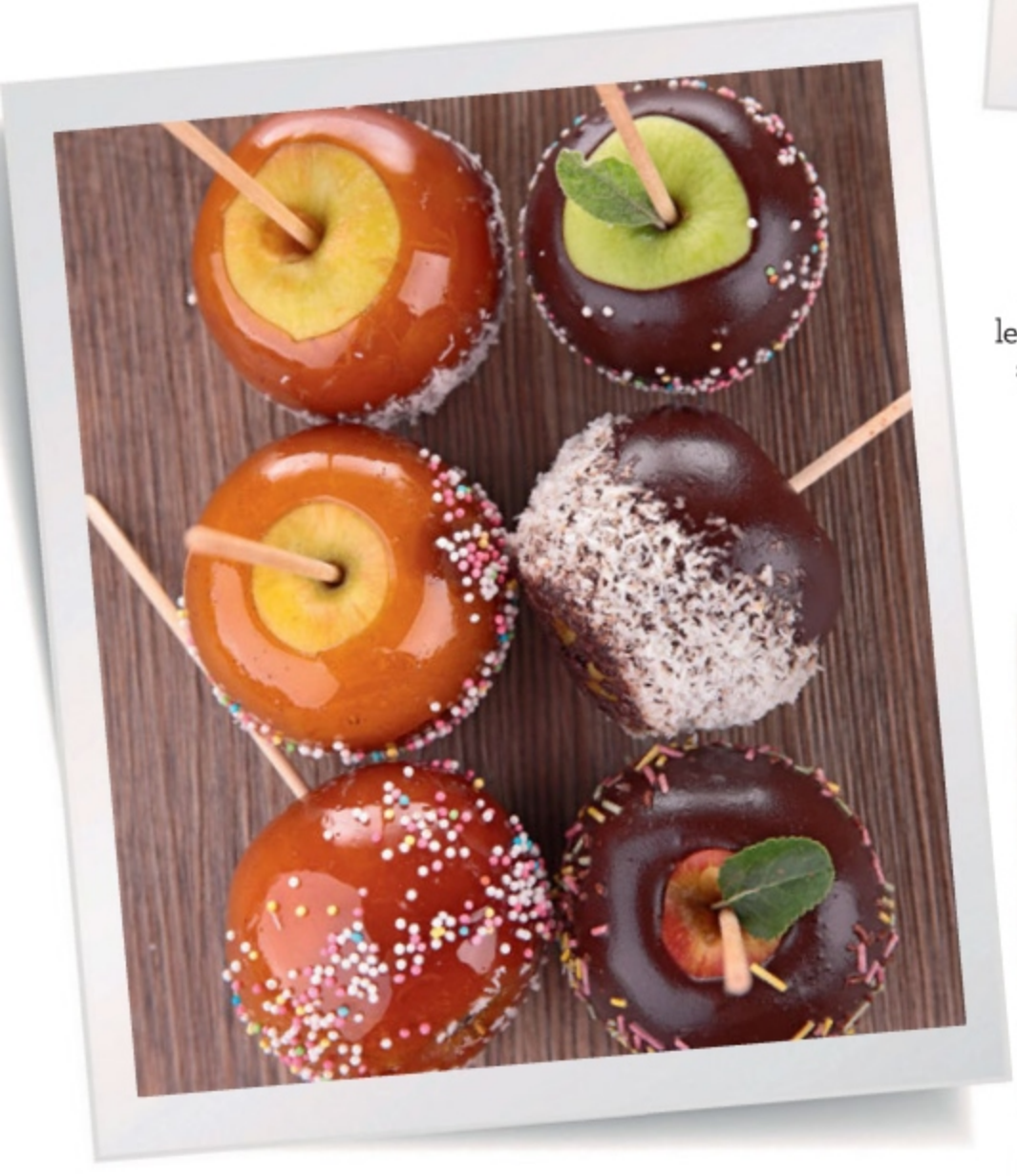
Ça ne coûte rien, c'est hyper sécurisant et c'est tendance ! De quoi parle-t-on ? De la barre aimantée ! Elle se fixe avec de la colle , autant dire qu'il n'y a pas besoin d'être un pro du bricolage. On y suspend, au choix, des couteaux ultra classiques en Inox ou d'autres avec un manche en couleur (qui reprend l'un des coloris de la cuisine). Enfin côté lumière, on joue la carte du minimalisme en accrochant au bout d'un long fil électrique une ampoule entourée de câbles colorés.

Pomme de reinette et pomme d'api

Qui a dit que la pomme n'était pas aussi festive que les fruits d'été ? Au lieu de la manger seulement crue, on la décline en trois façons. Un seul mot d'ordre : du plaisir gustatif ! *Par Magalie Collin*

Farcie aux fruits secs ▶

On fait macérer dans du rhum ou du calvados, quelques fruits secs comme des abricots, des pruneaux, des raisins secs. Pendant la macération, on évide les pommes, on les farcit ensuite de fruits, puis on ajoute des noisettes, un peu de miel et de la poudre d'amande. Enfournez pour 30 minutes.



▲ D'amour au chocolat

On fait fondre au bain-marie le chocolat avec un peu de beurre. On plonge les fruits préalablement lavés et piqués de bâtonnets dans le chocolat pour bien les enrober. On dépose les pommes d'amour sur du papier sulfurisé et on les réserve au réfrigérateur jusqu'à la dégustation.

En rosace ▼

On découpe en fines lamelles les pommes en enlevant le trognon. On les fait poêler dans un peu de beurre et de sucre. On déroule une pâte feuilletée, on y découpe des bandes d'environ 4 cm de large, et on pose les lamelles de pomme en les faisant se chevaucher légèrement. On enroule la bande de pâte en formant des rosaces que l'on place dans des moules à muffin et on enfourne pour 20 à 30 minutes à 180 °C (th. 6).

J'AI TOUT BON

Mon cahier pratique

LE RETOUR DE LA CUISINE AU VIN

Ah ! la douce odeur du vin qui mijote et embaume la cuisine... Enfant, on en avait souvent l'eau à la bouche. Seulement, pendant longtemps, toutes ces recettes traditionnelles ont été boudées car elles prenaient trop de temps ! On applaudit le retour au fait-maison et on découvre tous les secrets de ces plats emblématiques de la gastronomie française ! À retrouver p. 88.

RECETTES TRADITIONNELLES

À nous le bœuf bourguignon ou le festif poulet au vin jaune et aux morilles (une bonne alternative pour ceux qui veulent changer de la dinde à Noël). Notre chouchou ? L'œuf en meurette ! C'est assez rapide, facile, et surtout trop bon ! À retrouver p. 90.

D'autres tours de main sur : www.gourmand.viepratique.fr

SHOPPING EXPRESS

Saint-Jean lance 3 recettes rapides, créatives et uniques de riz à poêler aux saveurs du Sud : chorizo & tomates séchées, légumes du soleil & parmesan, basmati safran & petits pois. On les achète au rayon frais, et on les passe 3 minutes à la poêle. Rapide, pratique, et surtout très frais, on est sûr d'avoir un riz de qualité dans l'assiette, sans avoir à ajouter de matière grasse.
Riz à poêler, 2,75 €, Saint-Jean. Points de vente sur www.saint-jean.fr

Comme avant... Les secrets de la cuisine au vin

Coq au vin, bœuf bourguignon, sabayon..., notre patrimoine culinaire fait depuis toujours la part belle à la cuisine au vin : un réflexe typiquement français. On s'y met nous aussi !

Par Magali Kunstmann-Pelchat

LES BONS USAGES

Selon le moment où on le verse dans notre plat, le vin ne s'utilise pas de la même façon.
Avant cuisson, le vin peut servir à faire mariner une pièce de viande ou de gibier. La marinade est utilisée crue ou cuite selon le plat.
Au départ, le vin sert de « fonds de braisage » ou de « courts mouillements » et doit être bouilli pour éliminer l'acidité et l'alcool qu'il renferme. C'est aussi un excellent ingrédient de pochage, pour les fruits notamment.
En cours de cuisson, le vin est utilisé pour mouiller et cuire les aliments, en remplacement ou en complément d'un bouillon. On en recouvre les aliments, on le porte à ébullition puis on laisse mijoter quelques heures.
En fin de cuisson, il enrichit la sauce : un petit verre pour déglacer la poêle ou la cocotte qu'on laisse réduire et épaissir.

C'EST QUOI UNE MARINADE AU JUSTE ?

Une préparation à base de vin blanc ou de vin rouge, de vinaigre de vin, éventuellement d'un alcool fort comme le cognac, et d'une garniture aromatique (herbes, poivre en grains, oignons, ail, échalotes).
On ne met jamais de sel dans une marinade qui durcirait la viande. Elle est utilisée crue ou cuite (30 minutes à frémissements) en deux temps : dans un premier temps, pour « mariner » la viande, de quelques heures à quelques jours, au frais ; dans un second temps comme ingrédient de mouillement pendant la cuisson du plat.

À QUOI SERT-ELLE ?

Les anciens le savaient, la marinade est parfaite pour prolonger d'un jour ou deux au réfrigérateur, une pièce de viande, une volaille, du gibier ou encore des abats. Comment ? Tout simplement en bloquant la prolifération des bactéries grâce à l'alcool contenu dans le vin, mais aussi à l'acidité du vinaigre et aux propriétés bactéricides des aromates tels que le thym, le laurier ou le clou de girofle. Il est d'ailleurs conseillé d'ajouter une cuillerée d'huile dans la marinade, qui va former un voile à la surface et créer un film protecteur.

QUAND IL ADOUCIT LA VIANDE ET LE POISSON.

Rien de tel qu'une marinade au vin pour attendrir une pièce de viande ou de poisson forte ou coriace. L'alcool s'infiltre dans les fibres et détend la chair, tout en la parfumant. Plus l'animal est vieux, plus la marinade est opportune.

QUEL VIN POUR QUEL METS ?

Il n'y a pas de bons mets sans bons produits. Pour le vin aussi. Qu'il s'agisse d'une sauce ou d'une marinade. D'autant plus qu'en cuisant, les arômes du vin se concentrent, les imperfections aussi. Mieux vaut donc faire l'impasse sur une piquette, un vin bouchonné, oxydé... ! Pour autant, un bon vin n'est pas forcément un vin onéreux, simplement d'une qualité satisfaisante. D'ailleurs, inutile de choisir un grand cru qui n'offrira pas un meilleur résultat. On le garde pour le boire.

LE ROUGE S'UTILISE POUR...

En marinade crue, avec du poisson, du bœuf, du mouton, du porc ou de la volaille (coq au vin) ou encore avec le lièvre. En marinade cuite, avec les grosses pièces de venaison (sanglier, cerf, chevreuil...). Il entre aussi dans la composition de sauces traditionnelles (bordelaise, marchand de vin...) qui accompagnent les œufs en meurette, le saumon ou même les fruits pochés et le vin chaud aux épices. Quant aux vins mutés rouges comme le porto, le pineau des Charentes, le madère..., ils sont l'apanage des foies gras en terrine, des sauces pour accompagner un jambon, des abats ou encore une viande rouge.

LE BLANC S'UTILISE POUR...

Il y a de nombreuses façons d'employer le vin blanc. Cuire des fruits de mer, poissons ou bien réaliser des fumets (on privilégie pour le coup du blanc sec type muscadet). En marinade crue ou cuite, il est également idéal avec de l'agneau, du porc et du gibier (lapin de garenne, jeune chevreuil). Il permet aussi de déglacer certaines viandes blanches comme du veau ou des petites pièces de sanglier comme des côtelettes. Le vin blanc moelleux et les vins mutés comme le marsala ou le noilly se marient bien à la cuisson des volailles (comme le poulet au vin jaune) et aux desserts (les sabayons).

PEUT-ON FAIRE L'IMPASSE SUR CERTAINES APPELLATIONS ?

Certes, l'idéal est de choisir un vin de la région d'origine du plat. Un poulet au vin jaune ne se fait qu'avec du vin jaune ! Son parfum typique est en effet irremplaçable. Pour autant, un bœuf bourguignon peut tout à fait admettre une autre région que la Bourgogne. Pourvu que ce soit un vin rouge avec du caractère : côtes-du-rhône ou bordeaux font l'affaire. De même, la sauce bordelaise n'est pas ratée si elle est réalisée avec un vin de Touraine. Il ne faudrait quand même pas se priver d'un bon petit plat par défaut de provision dans sa cave !

LÉGER OU CORSÉ ?

Le vin est utilisé pour soutenir la saveur dominante du plat. Des fruits rouges se marient avec un vin aux arômes de fruits rouges, une sauce aux champignons avec un vin boisé, un poisson avec un vin aux notes d'agrumes... D'une manière générale, si le plat est léger, mieux vaut choisir un vin léger. S'il comporte des saveurs capiteuses, un vin plus corsé s'accorde mieux. Le vin doit aussi soutenir la saveur dominante du plat.

ET SI JE N'AI PLUS DE VIN ?

Certains plats, habituellement réalisés avec du vin, peuvent tout à fait s'en dispenser. Le vinaigre de vin

ou le cidre additionné d'un peu de bouillon, de fond ou de fumet sont de très bonnes alternatives pour déglacer les sucs de cuisson d'une viande ou d'un poisson, tout comme la moutarde ou le citron. Les bouillons de légumes ou de volaille sont également intéressants dans les sauces et les sabayons salés. Les jus de fruits n'ont pas leur pareil pour remplacer le vin : quelques gouttes de jus de raisin dans le foie gras, du jus d'orange dans le sabayon sucré... Les arômes naturels et les sirops parfumés sont merveilleux dans les desserts : sirop à l'arôme de rhum dans un baba, de Grand Marnier dans les crêpes...

JE FAIS QUOI DES RESTES DE SAUCE ?

Certains plats comme le bœuf bourguignon ou le coq au vin nécessitent une grande quantité de vin pour que la viande y baigne pendant la cuisson. Du coup, il reste souvent de la sauce dont on se régale avec des légumes braisés, des pâtes, des œufs pochés...

ET L'ALCOOL DANS TOUT ÇA ?

Contrairement aux idées reçues, un plat à base de vin ne contient que très peu d'alcool, une fois cuit. Celui-ci s'évapore à la cuisson. Après une dizaine de minutes de cuisson, près de la moitié de l'alcool s'est déjà envolé. Au-delà de 2 heures, il n'y en a quasiment plus. Il ne reste qu'un délicieux parfum de vin qui embaume la cuisine et apporte une saveur incomparable au plat.

Les alcools régionaux passent à la casserole !

Bières, cidres et eaux-de-vie ne sont pas en reste. La bière n'a pas son pareil pour alléger une pâte à crêpes ou à beignets. La cuisine ch'ti la met aussi à l'honneur avec la célèbre carbonade à la flamande à base de bœuf, de bière de garde et de pain d'épices. Dans l'Est aussi, on apprécie les bières brunes, blondes ou ambrées pour donner du caractère à une viande rouge, du lapin ou du coq, voire du poisson comme l'anguille ou le rouget.

Plus à l'ouest, c'est davantage le cidre qui entre dans la composition des plats mijotés et des sauces. Avec du poulet (vallée d'Auge), de la pintade, du lapin, du veau, du porc, et très souvent associé au cidre et aux pommes. Quant aux liqueurs et eaux-de-vie, elles servent à flamber (le rhum pour les bananes flambées, le calvados pour la tarte aux pommes), à déglacer (le cognac dans la sauce au poivre), à aromatiser des gâteaux, des terrines (Grand Marnier, cointreau...)... et à conserver des fruits.

Œufs en meurette

Pour 4 personnes Préparation 20 min
Cuisson 35 min Difficulté

150 g de lardons maigres non fumés
4 échalotes **1** gousse d'ail **2** petits oignons
4 œufs **50 g** de beurre **50 g** de farine
4 tranches de pain de mie **50 cl** de vin rouge
vinaigre sel et poivre du moulin

1. Dans une casserole, faites revenir les lardons avec le beurre, en remuant constamment. Ajoutez l'ail, les oignons et les échalotes émincés très finement. Mélangez 2 minutes, poudrez de farine et remuez encore 2 minutes.
2. Versez doucement le vin et mélangez aussitôt en fouettant. Salez et poivrez. Laissez mijoter doucement 25 minutes environ.
3. Un quart d'heure avant la fin de la cuisson, faites pocher les œufs dans une grande casserole d'eau légèrement vinaigrée. Puis égouttez-les, déposez-les dans des assiettes creuses sur les tranches de pain de mie grillées, nappez-les de sauce meurette et servez aussitôt.

Les photos et recettes sont extraites de « La Cuisine de nos régions » de Vincent Ferniot, photos de Pierre Chivoret, stylisme d'Alexia Janny assistée d'Ayumi Lida, éd Solar, 19 €.

Pochouse

Pour **6 personnes**
Préparation **20 min**
Cuisson **1 h 30**
Difficulté

- **2 kg** de poissons de rivière vidés, écaillés, parés, étêtés et lavés
- **3** têtes d'ail
- **2** brins de thym frais
- **25 g** de beurre
- **30 g** de farine
- **12** croûtons de pain grillés
- **1** bouteille de vin de blanc
- **2 c.** à soupe de marc de Bourgogne
- sel et poivre

1. Dans une casserole, faites chauffer le vin. Dans une autre casserole, plus petite, faites chauffer le marc, enflammez-le hors du feu et versez-le sur le vin dans la première casserole. Mélangez et ajoutez les têtes et les parures des poissons, les gousses d'ail pelées et écrasées (sauf 2), le thym, du sel et du poivre du moulin. Laissez mijoter doucement pendant 1 heure.
2. Au bout d'1 heure, passez le fumet en pressant bien. Versez-le dans une casserole propre et faites bouillir. Ajoutez les poissons coupés en tronçons réguliers et faites-les pocher doucement pendant 20 minutes, puis égouttez-les.
3. Faites un roux dans une autre casserole avec le beurre et la farine, versez le fumet dessus et faites cuire en remuant pendant 5 minutes.
4. Mettez les morceaux de poisson dans un plat creux, nappez-les de sauce et garnissez de croûtons de pain grillés et frottés d'ail. Servez très chaud.

Bœuf bourguignon

Pour **4 personnes**
Préparation **15 min** Cuisson **2 h**
Difficulté

- **1 kg** de gîte ou de macreuse
- **15 g** de lardons maigres
- **250 g** de petits champignons
- **3** carottes
- **2** gros oignons
- **1** gousse d'ail
- **1** bouquet garni
- **40 g** de beurre
- **1 c.** à soupe de concentré de tomate
- **1** bouteille de bourgogne rouge
- **1** filet d'huile
- sel et poivre du moulin

1. Dans une cocotte, faites dorer les oignons émincés et les lardons avec 20 g de beurre et l'huile. Retirez-les et faites dorer à leur place la viande coupée en morceaux. Pus remettez lardons et oignons, poivrez, salez et versez le vin. Ajoutez l'ail pelé et pressez, les carottes émincées et le bouquet garni. Couvrez et faites mijoter doucement pendant 2 heures.
2. Faites revenir les champignons émincés dans le reste de beurre, salez, poivrez, puis ajoutez le concentré de tomate et mélangez.
3. Ajoutez les champignons en sauce dans la cocotte 10 minutes avant la fin de la cuisson. Retirez le bouquet garni avant de servir.

Variantes et conseils

Le bœuf bourguignon est encore meilleur quand il est réchauffé. Préparez-en une plus grande quantité, il se conserve au réfrigérateur pendant 48 heures.

Poulet au vin jaune et aux morilles

Pour **4 personnes**
Préparation **15 min**
Trempage **12 h**
Cuisson **40 min**
Difficulté

- **1** beau poulet fermier
- **16** à **20** morilles sèches
- **2** échalotes
- **30 cl** de lait
- **10 cl** de crème fraîche épaisse
- **25 g** de beurre
- **15 cl** de vin jaune
- **5 cl** de bouillon de volaille
- **1 c.** à café de fécule de maïs
- sel fin et poivre blanc du moulin

1. Découpez le poulet vidé en 8 morceaux (2 hauts de cuisse, 2 pilons et les ailes coupées en deux).
2. Faites tremper les morilles séchées la veille dans le lait légèrement tiédi. Égouttez-les bien. Gardez le lait de trempage pour la sauce. Épluchez et émincez très finement les échalotes.
3. Dans une sauteuse, faites revenir dans le beurre les morceaux de poulet sur toutes les faces jusqu'à coloration blonde. Ajoutez les échalotes ciselées. Salez et poivrez et laissez colorer 5 minutes.
4. Ajoutez les morilles et la fécule en pluie. Remuez et laissez cuire 5 minutes environ. Déglacez avec le vin jaune et laissez-le s'évaporer aux deux tiers avant d'ajouter la crème. Mouillez avec le bouillon de volaille et la moitié du lait de trempage des morilles. Laissez épaissir la sauce à petits bouillons en surveillant bien. Servez les morceaux de poulet nappés de crème et les morilles autour.

Le shopping
des nouveautés en GMS

Régalez-vous grâce à notre sélection de produits aux saveurs du monde, dénichés pour vous et à retrouver dans vos supermarchés.

Au rayon frais

À tester

Réputé pour son odeur extrêmement forte, ce fromage typique du Nord gagne le cœur des Français. La preuve, cette crème de Maroilles vient d'être reconnue Saveurs en'Or. À cuisiner, par exemple pour de savoureuses sauces, ou à tartiner sur des toasts.
Crème de Maroilles, 2 € (150 g), Fauquet.

Une escale asiatique

Envie d'exotisme au déjeuner mais pas le temps de s'arrêter au restaurant ? Sodebo y a pensé en lançant des recettes asiatiques toutes prêtes, à manger sur le pouce. Au poulet, au bœuf ou aux crevettes, avec toujours une base de nouilles chinoises aux légumes croquants : évasion en Asie garantie !
Asianbox, 3,30 € (300 g), Sodebo.

Un air de fête

Bigard étoffe sa gamme de fin d'année avec deux nouveautés qui revisitent un classique de la cuisine : les crépinettes (préparation de viande hachée). L'une est aux cèpes et la seconde aux marrons et à l'armagnac. En bonus, la marque propose aussi une farce au foie gras et aux fruits secs.
Crépinettes aux marrons et à l'armagnac, ou forestière, 4,50 € (360 g), Bigard.

Au rayon épicerie sucrée

Un instant de gourmandise

Amoureux du chocolat, c'est pour vous ! Praliné feuillantine, pâte d'amande ou caramel fondant, les nouveaux chocolats Lindt mettent l'eau à la bouche. À la rédac, on n'en a fait qu'une bouchée ! Laissez-vous tenter.
Tablette Connaisseurs, 3,10 € (120 g), Lindt.

Au rayon épicerie salée

Saveur piquante

Fini le temps où il fallait courir dans des épiceries spécialisées pour espérer trouver le fameux produit exotique indispensable à la recette. Les rayons de produits étrangers s'étoffent et c'est tant mieux. Les nouveaux venus ? Deux sauces thaïes au curry vert et au curry rouge, avec du lait de coco et de la citronnelle : la garantie de recettes thaïlandaises réussies, que ce soit avec du poisson ou de la viande.
Sauce thaï curry, 2,95 € (350 g), Tien Shan.

Nos coups de cœur de la saison

On craque pour ces nouveautés gourmandes, pratiques ou... tout simplement bonnes !

Qui n'a jamais rêvé de retrouver en magasin le plaisir d'un bon cookie maison ou acheté en vente à emporter ?
La nouvelle arme de séduction de Granola ? Surprendre les plus gourmands et leur faire plaisir avec un délicieux cookie, à la fois croustillant et moelleux à cœur, comme s'il sortait tout juste du four.
Alors, laissez-vous tenter par ce cookie savoureux et généreux aux gros éclats de chocolat.
Pour une gourmandise encore plus moelleuse, réchauffez vos cookies 10 secondes au micro-ondes.
PMC : 2,39 € (paquet de 7 cookies). Vendu en grandes surfaces.

Découvrez le croquant de cette gaufrette fabriquée dans la plus stricte tradition belge, et laissez-vous surprendre par le fondant de son fourrage au caramel associé à la chaleur de la cannelle.
Aussi délicieuse froide que réchauffée, avec sa tasse de café.
Avec ses ingrédients 100 % naturels et 200 % gourmands, la gaufrette NewTree est source de fibres, légère en calories et ne contient aucun agent conservateur, ni colorant artificiel, ni graisse trans, ni OGM.
PMC : 1,45 €. Disponible sur www.newtree.fr

La pâte à sucre Féerie Cake vous ravira par sa texture souple et facile à manier. Que vous soyez fan de cake design ou novice dans la déco de gâteaux, la pâte à sucre Féerie Cake saura vous accompagner dans vos projets gourmands et vous régaler une fois votre gâteau décoré.
Elle est parfaite pour recouvrir vos gâteaux et pour vos modelages divers. Réalisez, par exemple, des rubans, des nœuds, des étoiles, des cœurs...
En manque d'inspiration ? Rendez-vous sur le blog pour faire le plein d'idées.
PMC : 2,29 € (paquet de 250 g). Disponible sur www.feeriecake.fr

Envie d'une soupe gourmande et généreuse ? Réchauffez vos longues soirées d'hiver grâce à la toute nouvelle Soupe Repas saveur curry de Maggi !
Un délicieux bouillon cuisiné avec tout le savoir-faire Maggi, et accompagné de nouilles asiatiques et de petits légumes.
Astuce (pour les plus gourmands) : personnalisez votre soupe en y ajoutant des ingrédients frais !
Prix de vente conseillé : 2,10 €*. En grandes et moyennes surfaces.

*** Les distributeurs restent libres de définir leur prix de revente.**

Produit 100 % créatif : la levure chimique colorée. Un produit 2-en-1 (levure + colorant justement dosé) pratique et simple d'utilisation, pour une cuisine sucrée ou salée pleine de couleurs. Avec la levure colorée Francine, laissez parler votre créativité et égayez vos gâteaux, madeleines, macarons, soufflés... Vous pouvez même oser les associations et réaliser vos nuances originales !
PMC : 1,50 €. Disponible en hypermarchés et supermarchés.

Le sirop de citrouille épicée Monin est un subtil mélange de citrouille, relevé par des notes de cannelle et de clou de girofle. Idéal pour donner un goût unique à vos boissons chaudes telles que les lattes, cappuccinos et autres douceurs hivernales, ce sirop créatif permet également de créer des cocktails inédits !
PMC : 7,95 € (70 cl). Disponible sur www.moninshopping.com

Dès la rentrée, votre Coffret Gourmand fusionne avec la célèbre Eat Your Box !

Poursuivez avec nous cette aventure gourmande en partenariat avec Tiffany Depardieu, candidate charismatique de l'émission « Top Chef » 2011 !

Tous les mois, Tiffany réalise de savoureuses recettes faciles à reproduire à la maison avec les produits Eat Your Box !

Et enfin, cerise sur le gâteau, votre Eat Your Box contient le même nombre de produits pour seulement 20 €/mois !
Commandez-là sur www.eatyourbox.com

OFFRE LECTEURS gourmand

Dès 49€ d'achat, profitez de vos 2 avantages :

VOTRE 1er CADEAU

0€ de frais d'envoi

VOTRE 2e CADEAU

EN CADEAU
pour toute commande,
Votre étui à lunettes

Mettez LA SOUPE au menu !

Retrouvez avec bonheur le plaisir sain et gourmand des soupes faites maison. Ce livre vous propose **des recettes inédites pour tous les goûts,** toutes les saisons et toutes les occasions.

Dim. 20,5 x 17,5 cm • 65 pages • Editions Solar.

SOUPES EXQUISES
6,99€

BLENDER CHAUFFANT «THOMSON»
99€

CUISEUR ET MIXEUR tout en 1 pour vos légumes !

Ce blender spécial soupes est unique : **il mixe vos légumes et fruits** et **il les cuit,** grâce à une programmation automatique de cuisson ! Sélectionnez une température et le cycle de cuisson démarre ! Mélangez les légumes à tout moment pendant la cuisson, **grâce à une fonction « mélangeur »**. A la fin du programme de cuisson, mixez vos légumes cuits pour obtenir de délicieuses soupes. **Il mixe aussi les aliments froids et broie de la glace.** Réalisez facilement des gaspachos, milkshakes et smoothies. Un appareil tout en 1 pratique et indispensable, hiver comme été !

Bol en verre grande capacité : 1,75 L. • Programmation automatique de cuisson • Plaque chauffante à revêtement anti-adhésif • Minuterie 90 min • Signal sonore en fin de cuisson • 4 vitesses • Touches réglage de cuisson, mélangeur, mixeur • Fonction glace pilée • Lame à 4 couteaux en acier inoxydable • Puissance électrique : 1000 W • Garantie 1 an • Eco-participation incluse.

6j/7 **PLUS RAPIDE !**
Commandez par téléphone par carte bleue uniquement
au 01 46 48 48 83

BON DE COMMANDE

SÉLECTION NOËL *GOURMAND*
CS 30271 - 27092 EVREUX CEDEX 9

Code avantage : 340.000

Désignation	Réf.	Qté	Prix unit.	Total
Blender chauffant «THOMSON»	374.603		99€	
Soupes exquises	382.119		6,99€	
❑ Ma commande est inférieure à 49€				+6,90€
❑ Ma commande atteint 49€				Frais de port offert
❑ Livraison en 72h Colissimo suivi*				+7,90€
TOTAL DE MA COMMANDE				

Offre valable uniquement en France métropolitaine pendant 2 mois dans la limite des stocks disponibles. *Délai de livraison des produits : maximum 3 semaines après l'enregistrement de votre commande sauf si envoi par colissimo (4 jours max.). Selon l'article L121-21 du code de la consommation, vous disposez d'un délai de 14 jours pour changer d'avis et nous retourner votre colis dans son emballage d'origine complet. Le droit de retour ne peut être exercé pour les enregistrements audio ou vidéo descellés. Les frais d'envoi et de retour restent à votre charge. En application de l'article 27 de la loi du 6 janvier 1978, les informations ci-dessus sont indispensables au traitement de votre commande. Elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification auprès de Campagne décoration. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'autres organismes, si vous ne le souhaitez pas merci de nous écrire.

mes coordonnées (merci d'écrire en majuscule)

Nom

Prénom

Adresse

Code Postal Ville

E-mail

Téléphone Date de naissance

JE RÈGLE MA COMMANDE

❑ En une seule fois ❑ en 3 fois sans frais (à partir de 99€ de commande)

❑ Chèque ci-joint à l'ordre Opération Reworld Média ❑ Carte bleue

(Important : la date de validité de ma carte doit être supérieur ou égale à 3 mois)

N° de carte

Date de validité Cryptogramme ◀ Les 3 derniers chiffres imprimés au dos de la carte

Date et signature obligatoires :

LES RENDEZ-VOUS GOURMANDS

Pour cette quinzaine, la Bretagne est à l'honneur, entre soupes artisanales et redécouverte de coquillages qui font la richesse de notre gastronomie. La moitié sud de l'Hexagone pourra aller se délecter de délicieux vins AOC de Corbières ou préférer un salon provençal de prestige. En novembre aussi, les papilles sont en émoi ! *Par Marion Cazanove*

Provence gourmande

Toute la Provence se réunit le temps d'un week-end à Arles, avec 150 artisans de la région et leur savoir-faire. Le programme est riche en découvertes sur différents thèmes : décoration, beauté, bien-être et, bien sûr, cuisine ! Viande de taureau et riz bio de Camargue, petits biscuits du Gard pour accompagner le thé, on craque forcément pour une spécialité locale qui sublime cette région exceptionnelle.

Salon Provence Prestige du 26 au 30 novembre, à Arles (13).

Tournée de soupes

Une journée de partage et de bonne humeur à ne pas manquer en Bretagne, autour d'un bon bol de soupe. Le principe : on achète son bol fait par un artisan du village, et l'on se balade de commerçant en commerçant pour goûter leurs soupes maison, concoctées pour la fête. L'occasion de découvrir, à la manière d'un jeu de pistes, ce petit village de métiers d'art où il fait bon vivre, avec une cinquantaine de soupes originales et colorées. Une belle façon de prendre des forces avant l'hiver.

Fête de la soupe, le 29 novembre, à La Gacilly (56).

Balade toulousaine

Le vin AOC Corbières s'invite à Toulouse pour une semaine, le temps de profiter des multiples activités autour d'un vin de terroir, qu'il soit rouge, blanc ou rosé. Les vignerons viennent à la rencontre des amateurs à travers des dégustations et des ateliers culinaires. Les amateurs de street food profitent aussi d'un food truck d'hamburgers. Et, après tant de festivités pour le moins gourmandes, visites culturelles et petites parties de rugby (pour les plus téméraires) sont les bienvenues.

Festival vino-gastronomique des vins de l'appellation Corbières. Info sur www.20decorbieres.com

À ne pas manquer également

Coquillages et crustacés

On connaît trop peu les richesses de la mer qui, malgré la surpêche, abonde de nombreux coquillages et autres fruits de mer savoureux. L'opération SeaFood Festival propose les produits de la mer sous d'autres formes que les classiques moules-frites et plateaux de fruits de mer. Producteurs et chefs étoilés se retrouvent autour de conférences et d'ateliers. Présentation de produits locaux, mais aussi mélanges de cultures avec la venue de nombreux chefs étrangers, la première édition de ce festival promet d'être enrichissante !

SeaFood Fusion Festival, site d'Océanopolis, les 21 et 22 novembre, à Brest (29).

L'index des recettes

Les entrées

Tarte pomme de terre et gorgonzola 32
Pizza pomme de terre, courge butternut, jambon de Parme et pesto cresson-basilic 34
Brioche au gruyère 39
Tempura de la mer 45
Velouté de chou-fleur 46
Terrine de poireau et queue de bœuf aux herbes 47
Mousse de carotte 48
Salade asiatique de Ratte du Touquet 53
Endives au bleu d'Auvergne 54
Gaspacho de betterave 55
Miettes de crabe à la crème d'avocat et au safran 56
Crème de potiron 58
Quiche champignons-butternut 71
Blinis de saumon 72
Œufs en meurette 90

Les plats

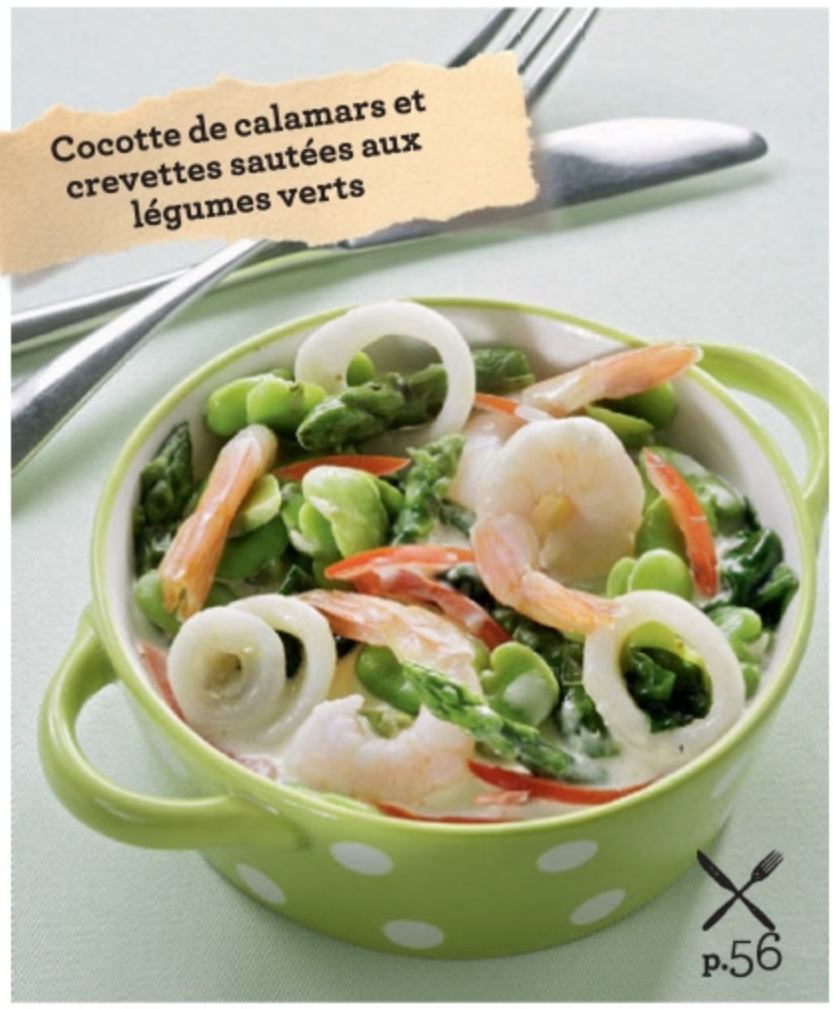
Hachis parmentier 8
Parmentier au potiron 9
Parmentier duchesse de poulet et poireaux à la crème 22
Pommes de terre sautées, agneau au thym 23
Gratin pomme de terre et lard 24
Poêlée de courge, pomme de terre et œufs poché 25
Pommes de terre sarladaises 26
Burger de pomme de terre 27
Pancakes aux pommes de terre, œufs brouillés et saumon fumé 28
Gâteau de pomme de terre aux oignons confits 29
Croquettes de pomme de terre et chou rouge 30
Frittata de pomme de terre 31
Roulades de chou vert farci au reblochon et au veau 44
Tournedos en sauce 45
Boudin aux deux pommes 46

Calamars aux épices et à l'orange 47
Calamars aux morilles 48
Râbles de lapin au piment d'Espelette 52
Œufs en cocotte de Toulouse 53
Wok de calamars, poêlée de fèves et fromage blanc 54
Aiguillettes de canard gratinées 55
Cocotte de calamars et crevettes sautées aux légumes verts 56
Dinde rôtie au jus d'ananas et patates douces 58
Pochouse 91
Bœuf bourguignon 91
Poulet au vin jaune et aux morilles 91
Rôti de veau laqué Fiches
Rôti de porc à la moutarde Fiches
Rôti de veau en croûte panée aux fruits secs Fiches
Rôti de cabillaud au bacon et olives Fiches
Rôti de filet d'agneau au citron confit Fiches
Rôti de porc, confit de chou rouge et châtaignes Fiches
Rôti de lotte, chorizo et curry Fiches
Rôti de rond de gîte au poivre doux, pommes grenaille sautées Fiches

Sans Gluten Végétarien Sans lactose Végan

Les desserts

Brioche 38
Pain perdu brioché 39
Verrine de brioche 39
Cake à l'orange confite 44
Blanc-manger coco 45
Cake marbré praliné 46
Soupe de granny-smith aux agrumes 48
Cookies de Ratte du Touquet aux noix de pécan et aux griottes 50
Vrai chocolat chaud maison 50
Croque pomme caramel beurre salé 51
Gâteau au café, crème Chantilly et sauce caramel 52
Beignets de polenta 53
Compote de pomme et kiwi 54
Crème à la mandarine 56
Cheesecake aux US cranberries 59
Smoothie bowl mangue, coco & chanvre 70
Mini-bowl cakes café, noix et chocolat 70
Smoothie bowl aux fruits rouges 70
Pâte à choux 74
Éclairs classiques à la vanille 75
Éclairs fourrés à la crème de mangue au lait de coco 75
Éclair au citron meringué 76
Éclairs-choux façon paris-brest 77



Prochain numéro
DÈS LE 26 NOVEMBRE

Nos recettes de fêtes au foie gras

gourmand

16 rue du Dôme 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. 01 45 19 58 00

RÉDACTION
COM'Presse : 6 rue Tarnac, 47220 Astaffort
Tél. 05 53 48 17 60 - info@com-presse.fr
Chef d'édition : Marie de La Forest
Directrice de la rédaction : Dany Duran
Rédactrice en chef : Morgane Leclercq
Rédactrice en chef adjointe : Magalie Collin
Directeur artistique : Jérémy Hiro
Chef de studio : Alain Adone
Rédacteurs-graphistes : Thomas Durio, Heydi Falchetto Nicolas Mir, Sébastien Pélegrin, Ziga Rajic
Secrétaire général de la rédaction : Laurent Dibos
Secrétaires de rédaction : Nicolas Chrétien, Élisabeth Patry, Marion Pires
Rédactrice en chef photo : Caroline Quinart
Service photo : Carole Hiro, Mathilde Loncle
DIRECTION
Direction générale : Bertrand Clavières
Coordinatrices éditoriales : Nathalie Grivot et Karine Zagaroli
Conseiller : Cyril Lignac
FABRICATION
Directeur de la fabrication : Bruno Matillat
Impression : Eurogravure (Italie)
Photogravure : COM'Presse, Point 4 Paris
Distribution : GLS, 95700 Roissy-en-France
COMMERCIAL DIFFUSION
Directeur administration des ventes : Marc Desmonts
Directrice nationale des ventes : Élisabeth Herzog

Directrice marketing direct : Faiza Boufroura
Responsable promotion et partenariats : Sandra Meneghini
Chef de produit abonnements : Betty Droin
Contact diffusion : 01 45 19 59 59
PUBLICITÉ
Directrice générale adjointe : Cécile Béziat
cbeziat@reworldmediafactory.fr
Directrice commerciale grands comptes : Laurence Gaboury
lgaboury@reworldmediafactory.fr
Directeur commercial : Jean-Noël Chevalier
jnchevalier@reworldmediafactory.fr
Directrice de la publicité : Sophie Rougeot
Tél. 01.85.76.23.89 srougeot@reworldmediafactory.fr
Directrice du trade marketing : Dalila Hamida Guillotte
Tél. 01.45.19.58.75, dhamida@reworldmediafactory.fr
Administration des ventes : Marion Doineau
Tél. 01.45.19.58.69, mdoineau@reworldmediafactory.fr
GOURMAND est édité par PUBLICATIONS GRAND PUBLIC SAS au capital de 500 000 €.
PUBLICATION DU GROUPE REWORLD MEDIA
Président-directeur général : Pascal Chevalier
Directeur général : Gautier Normand
Directrice des rédactions : Sylvie Metzelard
Directeur des opérations presse : Germain Perinet
Directeur des activités numériques : Jérémy Parola
CPPAP : 0317 K 85643. ISSN : 1964-9924
Dépôt légal : à parution. Tarif abonnement 1 an : 49 €
Directeur de la publication : Pascal Chevalier

RENSEIGNEMENTS
03 44 62 52 27
abonnements@pgp-media.fr

Crédits photos

Couverture : Photo de Cyril Lignac : Marie Etchegoyen, Thys/Supperdelux/ Radvaner/Okuno-Sucré Salé.
Éléments graphiques : Igor/Niroworld/Rozmarina/ Okalinichenko-Fotolia. P3 : DR. P4-5 : Food Centrale-Oredia, Sarsmis-iStockphoto, Paulina Arcklin-Love Creative People, Mbruno, Alpro, Emmanuelle Bézières. P6 à 9 : Thomas Durio, Thys/Supperdelux-Sucré Salé. P10-11 : Féérie Cake, fcafotodigital/pkline-iStockphoto, Thé Pagode, Madleine, arinahabich-Fotolia, Morgane. P12 : MBruno. P14 : DR. P16 : Ulrich Leboeuf/la boîte à images-FTV 2015. P18 : Rua Castilho-Stockfood, Amélie Roche. P20-21 : Sarsmis/Lilechka75-iStockphoto. P22-23 : Thys/Supperdelux/Studio-Sucré Salé. P24-25 : Food Centrale-Oredia. P26-27 : A Point Studio-Sucré Salé, Rua Castilho-Stockfood. P28-29 : Rua Castilho-Stockfood, Carnet-Sucré Salé. P30-31 : Food Centrale-Oredia. P32 : Fénot-Sucré Salé. P34 : A. Roche. P36-37 : Emmanuelle Bézières. P38-39 : A. Lein/nito/Gresei-Fotolia, GooDween123/timboden/Heidi Meamber/ happyfoto-iStockphoto. P41 : A. Bibaut-Reblochon, le Creuset, fortyforks-Fotolia, Ilan Waiche/Cidef-CIPC. P42-43 : Picture Press Illustration-Photononstop, Irina Grigorii-Fotolia. P44-45 : Alexandre Bibaut, Kikkoman. P46-47 : La Perruche, Produits tripiers. P48-49 : A. Beauvais/A. Roche-Cercles culinaires de France, bhofach2-iStockphoto, fortyforks-Fotolia. P50-51 : la Ratte du Touquet-Les Ateliers des Marques, fortyforks-Fotolia, Harry's. P52-53 : le Creuset, la Ratte du Touquet-Les Ateliers des Marques. P54-55 : Franck Hamel/A. Beauvais-Cercles culinaires de France, Hector Barotoqui-Uppia. P56-57 : Guy Renaux-Toutpargel, Denisismagilov-Fotolia. P58-59 : C. Herlédan-Cercles culinaires de France, Ilan Waiche-Cidef CIPC, US Cranberries-CMC. P61 : Vladislav Nosik/Marisa Lia-Fotolia. P62-63 : Vladislav Nosik/ Elenathewise-Fotolia. P64-65 : Jenifoto-Fotolia. P66-67 : unerdogstudios/M. Studio-Fotolia. P68-69 : livre bowl cakes d'Audrey le Goff, bowl & spoon. P70-71 : bowl & spoon, livre bowl cakes d'Audrey le Goff, Marisa Lia-Fotolia, Cléa. P72-73 : Al Pro, Radvaner/Okuno-Sucré Salé, Emmanuelle Bézières. P74-75 : Emmanuelle Bézières, Studio-Sucré Salé. P76-77 : Emmanuelle Bézières. P81 : Monoprix. P84-85 : F. Schmitt-Oredia, Alinea, Habrda-Fotolia, Paulina Arcklin-Love Creative People. P86-87 : M.Studio/Thayra83/dmytromykhailov-Fotolia. HL.Photo-Fotolia, Stylisme : A. Janny/A. Lida/ photo : P. Chivoret. P88-89 : Dreamer82-Fotolia, Selfimages-Photononstop. P90-91 : Stylisme : A. Janny/A. Lida/ photo : P. Chivoret. P96-97 : Kikkoman, la Perruche, le Creuset, Guy Renaux-Toupargel. P98 : Viel-Sucré Salé.

Remerciements : Centre national interprofessionnel de l'économie laitière (Cniel), la médiathèque Interbev, www.lesucre.com (Cedus).

Toutes les photos de Cyril Lignac sont réalisées par Marie Etchegoyen. Fiches rôtis : Czerw/Viel/Japy/Grandadam/ Saveurs-Sunray Photo, JF Mallet/PL Viel-Interbev.

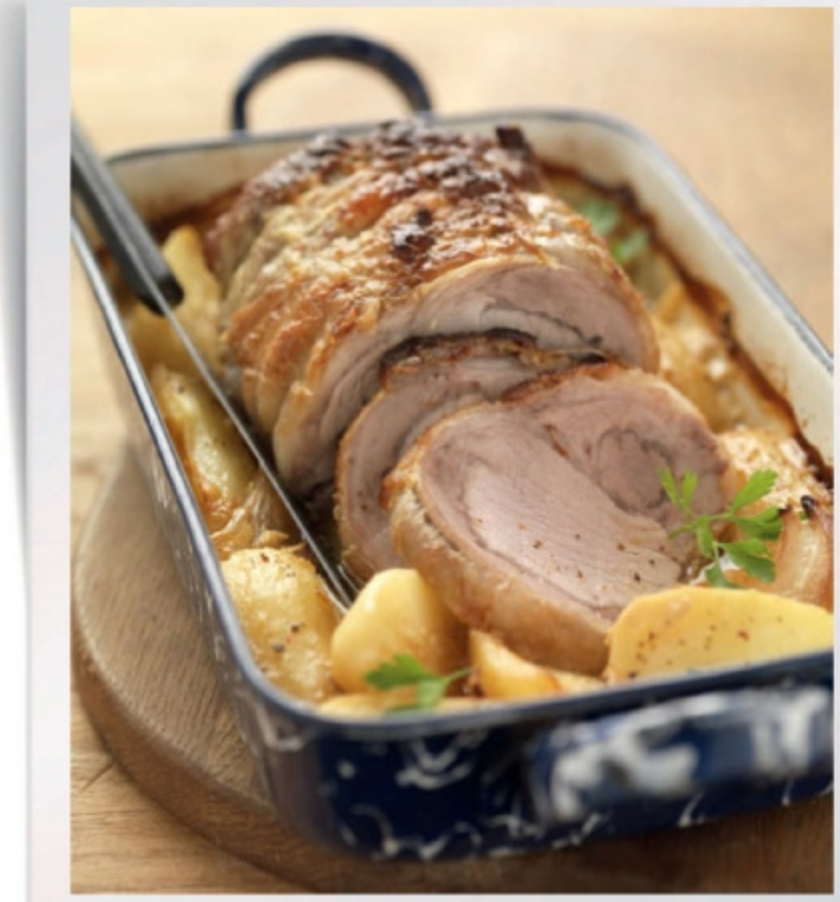
Carnet d'adresses

- Becquet : www.becquet.fr
- Chef'n : www.chefn.com/
- Chic Place : www.chicplace.com
- Conforama : www.conforama.fr
- DaWanda : www.dawanda.com
- Étoile and Company : www.etoileandcompany.com
- Faïencerie Georges : www.boutique-faiencerie-georges.com
- Festival vino-gastronomique des vins de l'appellation Corbières : www.terredevins.com
- Fête de la Soupe : www.paysdelagacilly.com/ envie-fete/la-fete-de-la-soupe/
- Madam Stoltz : www.madamstoltz.dk
- Made4Men : www.made4men.co.uk
- Maisons du Monde : www.maisonsdumonde.com
- Melody Maison : www.MelodyMaison.co.uk
- Salon Provence Prestige : http://arles.cci.fr/ provence-prestige
- SeaFood Fusion Festival : www.seafoodfusion.com
- The Contemporary Home : www.tch.net

Rôti de veau laqué

Plat – facile – abordable

gourmand 332



Rôti de porc à la moutarde

Plat – facile -économique

gourmand 332

Rôti de veau en croûte panée aux fruits secs

Plat – assez facile – abordable

gourmand 332

Rôti de cabillaud au bacon et olives

Plat – assez facile – abordable

Rôti de porc à la moutarde

Recette inspirée par « Pantagruel », de Rabelais

Pour **4 personnes** Préparation **20 min**
Cuisson **1 h** Difficulté

- **800 g** de rôti de porc dans la pointe de filet
- **600 g** de pommes de terre
- **2** oignons rouges
- **20 cl** de lait
- **1 c.** à soupe de crème fraîche épaisse
- **4 c.** à soupe de moutarde
- **2 c** à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Dans un récipient, mélangez le lait, la moutarde, la crème, du sel, du poivre et 30 cl d'eau.
2. Dans une poêle ou une cocotte, faites dorer à l'huile d'olive le rôti de porc sur toutes ses faces, puis déposez-le dans un plat à four.
3. Répartissez les oignons émincés et les pommes de terre coupées en rondelles autour du rôti.
4. Versez dessus la préparation à la moutarde, puis couvrez avec du papier aluminium.
5. Enfournez et laissez cuire 35 minutes en arrosant régulièrement la viande avec la sauce. Retirez le papier aluminium, laissez cuire encore 25 minutes en arrosant de temps en temps. Tranchez le rôti et servez-le accompagné des pommes de terre aux oignons.

Rôti de veau laqué

Pour **4 personnes** Préparation **5 min**
Cuisson **35 min** Difficulté

- **1** rôti de veau (**1 kg**)
- **5 c.** à soupe de miel liquide
- **4 c.** à soupe de sauce soja japonaise (bouchon rouge ou bouchon vert pour une sauce moins salée)
- **2 c.** à soupe de graines de sésame doré
- **1 c.** à soupe d'huile

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et colorez le rôti de veau de tous côtés quelques minutes à feu vif. Déposez-le dans un plat à four et enfournez pour 15 minutes.
2. Sortez le plat du four, badigeonnez le rôti avec le miel et la sauce soja, et enfournez à nouveau pour 10 minutes en l'arrosant régulièrement.
3. Sortez de nouveau le plat du four, arrosez le rôti avec la sauce, saupoudrez de sésame et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes au four, le temps de laquer le rôti.
4. Servez le rôti de veau laqué coupé en tranches et accompagné de vermicelles de soja ou d'une poêlée de légumes de saison.

Ma touche gourmande
Remplacez le miel par du sirop d'érable et le sésame par de la coriandre fraîche ciselée ajoutée à la sortie du four.

Rôti de cabillaud au bacon et olives

Pour **6 personnes** Préparation **20 min**
Cuisson **20 à 25 min** Difficulté

- **6** tranches de bacon
- **2** dos de cabillaud (environ **375 g** chacun)
- **2** courgettes
- **10** tomates séchées
- une quinzaine d'olives noires dénoyautées
- **4 c.** à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez les dos de cabillaud sous l'eau froide et déposez-les sur du papier absorbant.
2. Lavez les courgettes et coupez-les en fines rondelles ou faites des tagliatelles à l'aide d'un Économe.
3. Déposez un dos de cabillaud dans un plat à four. Recouvrez-le de rondelles de courgette, de tomates séchées et d'olives noires coupées en petits morceaux. Arrosez de 2 cuillerées à soupe d'huile. Salez et poivrez.
4. Déposez sur l'ensemble le deuxième dos de cabillaud tête-bêche (afin que le rôti ait le même diamètre partout). Recouvrez le rôti de cabillaud de tranches de bacon. Ficelez l'ensemble. Arrosez le rôti avec l'huile d'olive restante. Enfournez pour 20 à 25 minutes.

Ma touche gourmande
S'il vous reste un peu de garniture, vous pouvez l'ajouter dans le plat à mi-cuisson.

Rôti de veau en croûte panée aux fruits secs

Pour **4 personnes** Préparation **15 min** Cuisson **25 min**
Repos **10 min** Difficulté

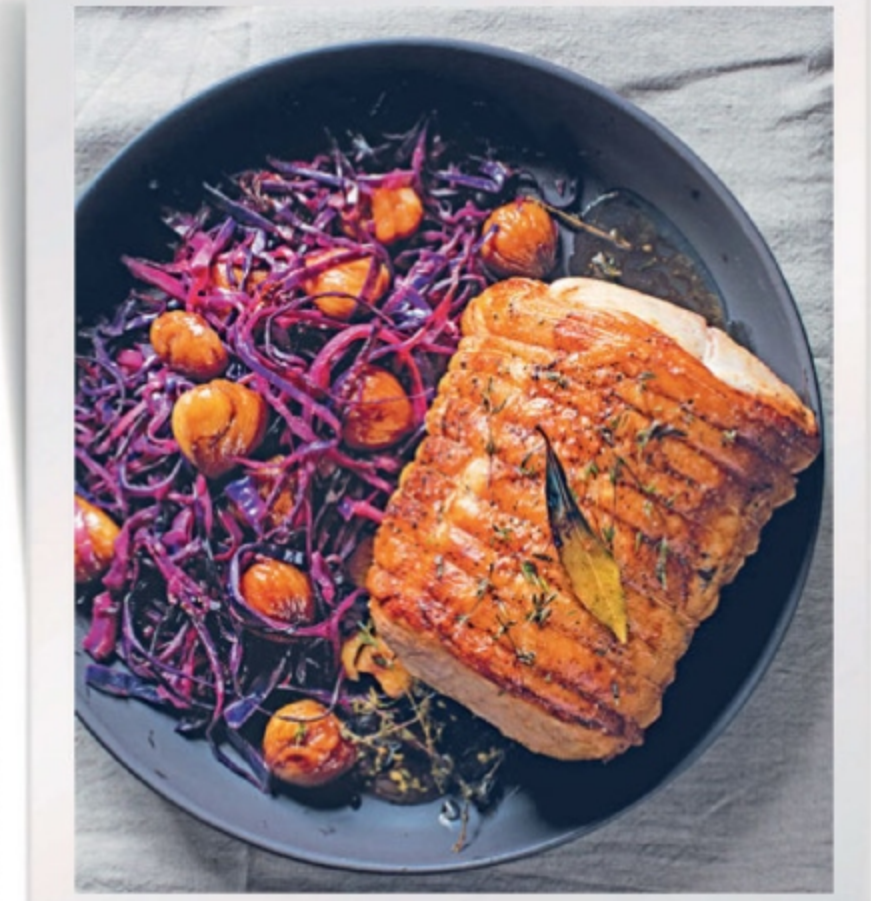
- **1** rôti de veau d'environ **800 g**
- **20 g** de beurre
- **1** rouleau de pâte feuilletée
- **80 g** d'abricots secs
- **80 g** de noisettes
- **1 c.** à soupe d'huile

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Chauffez l'huile et le beurre dans une sauteuse, colorez le rôti 10 minutes à feu vif et de tous les côtés, laissez-le refroidir un peu, retirez la ficelle et la barde.
2. Concassez les noisettes et hachez les abricots, étalez-les sur la pâte feuilletée, enfoncez-les légèrement, posez le rôti sur un bord, rabattez les deux côtés de la pâte sur le rôti et roulez-le pour l'enfermer dans la pâte.
3. Mettez le rôti sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 20 minutes.
4. Laissez reposer le rôti 10 minutes avant de le couper en tranches avec un couteau à pain (couteau à dents). Servez avec des haricots verts ou des petits pois.

Rôti de filet d'agneau au citron confit

Plat – assez facile – assez cher

gourmand 332



Rôti de porc, confit de chou rouge et châtaignes

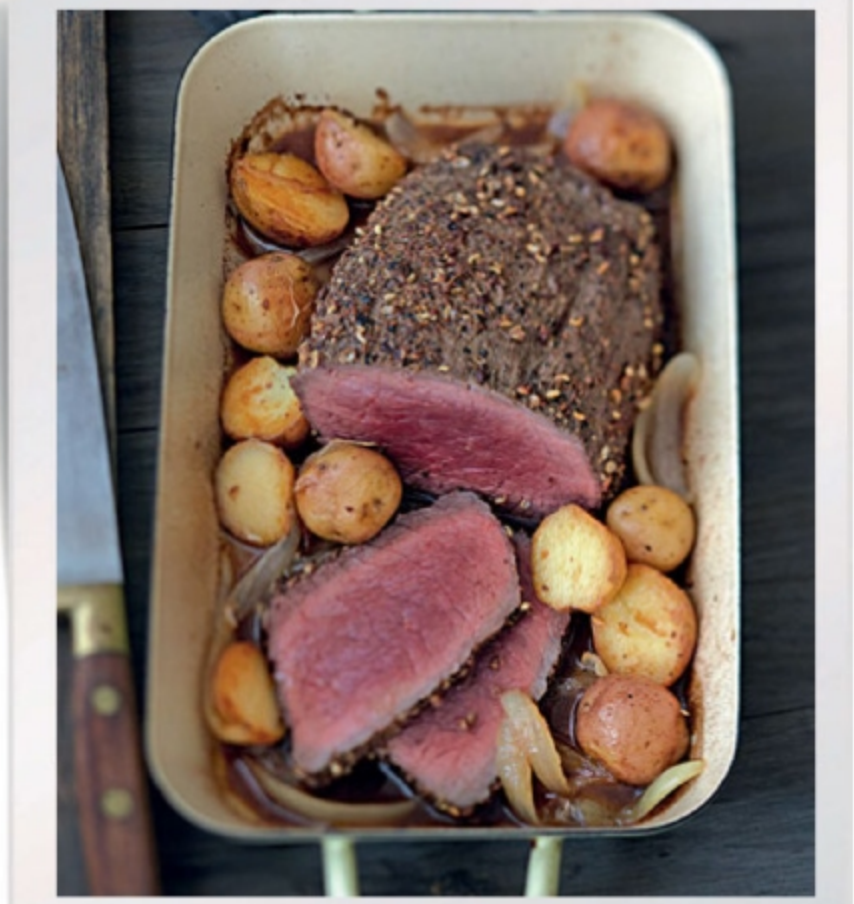
Plat – facile – abordable

gourmand 332

Rôti de lotte, chorizo et curry

Plat – assez facile – assez cher

gourmand 332



Rôti de rond de gîte au poivre doux, pommes grenaille sautées

Plat – facile – assez cher

Rôti de porc, confit de chou rouge et châtaignes

Pour **4 à 6 personnes** Préparation **30 minutes**
Cuisson **1 h 30** Repos **10 minutes** Difficulté

1 rôti de porc (**1,2** kg) **1** oignon **3** gousses d'ail **4** branches de thym **1** feuille de laurier **50 g** de beurre **1** pincée de quatre-épices **20 cl** de marsala **2 c.** à soupe d'huile d'olive sel, poivre
Pour le chou : **1/2** chou rouge **1** oignon rouge **250 g** de châtaignes cuites au naturel (en bocal ou maison) **50 g** de beurre **5 cl** de vinaigre de vin rouge **3 c.** à soupe de miel ou de cassonade **1** pincée de muscade râpée **1** pincée de cannelle en poudre **1** pincée de gingembre en poudre

1. Émincez finement le chou en retirant la côte centrale. Pelez et hachez l'oignon rouge. Faites fondre le beurre dans une cocotte et faites-y suer l'oignon 5 à 8 minutes. **2.** Ajoutez le chou, laissez fondre 10 minutes. Ajoutez le vinaigre, le miel et les épices. Salez et poivrez. Faites compoter 1 h 15 sur feu doux. Ajoutez les châtaignes 20 à 30 minutes avant la fin de la cuisson. **3.** Préchauffez le four à 180 °C (th 6). Salez et poivrez le rôti. Pelez l'oignon et l'ail. Hachez-les. Faites-les revenir dans l'huile sans coloration. Retirez de la cocotte. Faites-y colorer le rôti de tous côtés 5 à 8 minutes avec la moitié du beurre. Ajoutez l'oignon, l'ail, le thym, le laurier, le quatre-épices, le marsala et le reste de beurre. **4.** Couvrez et enfournez pour 40 à 50 minutes. Laissez reposer 10 minutes avant servir avec le chou.

Rôti de filet d'agneau au citron confit

Pour **4 personnes** Préparation **20 min** Cuisson **20 min**
Repos **5 min** Difficulté

2 filets d'agneau avec la partie ventrale **4** carottes **1** citron confit au sel **100 g** de petites olives noires **2** branches de coriandre **2 c.** à soupe de miel liquide **1 c.** à soupe de brindilles de thym **2 c.** à soupe d'huile d'olive

1. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Taillez le citron en morceaux, hachez-en ¼. Parsemez le dessus des filets d'agneau avec le citron haché et le thym puis ficelez-les. Saisissez les filets avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle. **2.** Une fois dorés, placez les filets dans un plat avec le reste des morceaux de citron, les olives et le miel. Enfournez pour 15 à 20 minutes en les arrosant régulièrement. **3.** Taillez les carottes en julienne, faites-les revenir avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez 1/2 verre d'eau. Couvrez avec du papier sulfurisé, et laissez cuire 10 minutes sur feu moyen. En fin de cuisson, ajoutez la coriandre hachée. **4.** Sortez les filets du four, laissez-les reposer 5 à 10 minutes, avant de les servir avec les carottes, le citron, les olives et le jus de cuisson caramélisé.

Rôti de rond de gîte au poivre doux, pommes grenaille sautées

Pour **4 personnes** Préparation **30 min** Repos **10 min**
Cuisson **45 min** Difficulté

700 g de rôti dans la partie la plus tendre du rond de gîte **700 g** de pommes de terre grenaille **2** gros oignons jaunes **30 g** de beurre **15 cl** de fond de veau **10 cl** de porto **5 cl** d'huile de tournesol **2 c.** à soupe de poivre de Sichuan sel, fleur de sel et poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6/7). Lavez les pommes de terre avec leur peau, mettez-les à cuire 20 minutes dans une casserole d'eau salée (départ eau froide). **2.** Concassez le poivre pour le réduire en poudre grossière, mettez-le dans une assiette avec 3 pincées de fleur de sel. Roulez le rôti dedans en appuyant bien pour l'enrober, puis déposez-le dans un plat à four. Enfournez pour 15 à 25 minutes selon la cuisson désirée. **3.** Épluchez et émincez les oignons. Faites-les cuire 10 minutes dans une poêle sur feu moyen avec l'huile et le beurre. **4.** Égouttez les pommes de terre, ajoutez-les aux oignons, salez, poivrez. Faites-les sauter 10 minutes sur feu moyen. **5.** Sortez le rôti du four, enveloppez-le de papier aluminium, laissez-le reposer 10 à 15 minutes. **6.** Dégraissez le plat, puis, sur le feu, déglacez au porto. Laissez réduire, ajoutez le fond de veau, du sel et du poivre, laissez légèrement réduire sur feu vif. **7.** Tranchez le rôti, servez avec les pommes de terre et la sauce.

Rôti de lotte, chorizo et curry

Pour **6 personnes** Préparation **25 min**
Cuisson **35 min** Difficulté

1 kg de queue de lotte **100 g** de chorizo doux en fines tranches **3** blancs de poireau une dizaine d'oignons grelot **3 c.** à soupe de crème fraîche épaisse **½ c.** à soupe de curry en poudre **½** pincée de bicarbonate de sodium alimentaire sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Séparez la queue de lotte en 2 filets en retirant délicatement l'arête centrale (ou demandez à votre poissonnier). Rincez les filets sous l'eau froide, épongez-les sur du papier absorbant. Réservez au frais. **2.** Coupez les blancs de poireau en deux dans le sens de la longueur, puis détaillez-les en tronçons de 1 cm environ. Blanchissez-les 3 à 4 minutes dans une casserole d'eau additionnée de bicarbonate de sodium, puis rafraîchissez-les sous l'eau froide. Égouttez-les. **3.** Dans une poêle, faites fondre la crème fraîche. Ajoutez le curry, du sel et du poivre. Mettez-y les poireaux et laissez mijoter 5 minutes en prenant soin de bien les enrober de crème au curry. **4.** Dans un plat à four, déposez 1 filet de lotte. Répartissez la fondue de poireau sur tout le filet puis recouvrez du deuxième filet (tête-bêche). **5.** Disposez les tranches de chorizo sur le rôti comme des écailles, aidez-vous de ficelle de cuisine pour maintenir l'ensemble. **6.** Disposez des oignons grelot tout autour du rôti et enfournez pour 25 minutes.

EATYOURBOX

DECOUVREZ, CUISINEZ, SURPRENEZ

POUR EN SAVOIR PLUS, VISITEZ NOTRE SITE INTERNET :

WWW.EATYOURBOX.COM

UNE BOX DE PRODUITS **CULINAIRES**

DES ASTUCES **DE CHEFS !**

20€/MOIS

Sans engagement

LA BOX LIVRÉE **CHEZ VOUS**

UN CARNET DE RECETTES **ORIGINALES**

CODE DE RÉDUCTION 10% : EYBGOURMAND

Carré de porc, pommes boulangères

Régalez-vous à la française !

LE PORC FRANÇAIS

En repérant ce logo vous avez la certitude de choisir un porc né, élevé, abattu et transformé en France, issu d'élevages appartenant à des femmes et des hommes attentifs à leurs animaux, soucieux de garantir de bonnes conditions sanitaires ainsi qu'une parfaite traçabilité de la ferme à l'assiette. C'est ainsi que vous avez chaque jour l'assurance de déguster une viande de porc parfaitement représentative du savoir-vivre « à la française ».
Viande et charcuteries, toutes les recettes sur **www.leporc.com**

INAPORC
LES PROFESSIONNELS DE LA FILIÈRE PORCINE FRANÇAISE

Illustrations : Lorca - Crédit photo : Mixture – 6222

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR